

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



**MOŽNOSTI ZAŘAZENÍ PŘEKÁŽKOVÝCH DRAH S ATLETICKÝM
OBSAHEM DO HODIN ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY**

**Possibilities of Incorporating Obstacle Courses with Athletic Elements into
Physical Education Classes**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Aleš Kaplan, PhD.

Zpracovala:

Petra Hochmanová

PRAHA, ZÁŘÍ 2007

Abstrakt

Název diplomové práce:

Možnosti zařazení překážkových drah s atletickým obsahem do hodin školní tělesné výchovy.

Zpracovala: Petra Hochmanová

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Aleš Kaplan, PhD.

Cíle práce:

Prvním cílem bylo zhodnotit ze vzorku 450 dětí postoj žáků na druhém stupni ZŠ a nižším stupni gymnázia k tělesné výchově a sportování. Posouzení bylo hodnoceno z hlediska časové intenzity jejich sportovních činností během týdne, volby množství hodin tělesné výchovy za týden na své škole, rozhodnutí se mezi sportem a jinou aktivitou, volby preferovaného sportu, a volby nejoblíbenější atletické disciplíny. Druhým cílem bylo pomocí samostatně realizovaného praktického šetření, provedeném na námi vybrané Základní škole Kunžak, zjistit, jak budou děti reagovat na speciálně vytvořená atletická cvičení ve formě překážkové dráhy, které jsme pro podmínky klinického výzkumu vytvořili.

Metodika práce:

U záměrně vybraného souboru byla použita observace vyučovacích hodin tělesné výchovy na základní škole, dále nestandardizovaný dotazník a v rámci praktického šetření anketní dotazování.

Výsledky práce:

Na základě výsledků nestandardizovaného dotazníku se nám mimo jiné podařilo zjistit, že atletika nepatří mezi preferované sporty, proto nás potěšilo, že překážkové dráhy s atletickým obsahem, které jsme sestavili, zaujaly jak žáky, kteří je absolvovali, tak učitele, kteří se účastnili hodin, ve kterých byla dráha představena. Bohužel se nám z časových důvodů již nedokázalo prokázat, jestli děti po absolvování jednotlivých tratí změnily pohled na atletiku či atletické disciplíny.

Klíčová slova: pohybová aktivita, školní tělesná výchova, atletika, didaktika atletiky, postoje k atletice, prožitek, motivace

Abstract

Title (Thema works):

Possibilities of Incorporating Obstacle Courses with Athletic Elements into Physical Education Classes.

Student: Petra Hochmanová

Supervisor: PhDr. Aleš Kaplan, PhD.

Work targets:

The first target was to evaluate the attitudes of pupils to physical education and sports. We used a sample of 450 pupils, 12-15 year old, from a basic and grammar school. It was followed by the examination of their attitudes to sports from the point of view of the intensity of their sport activities throughout a week, number of their physical education lessons a week, decision making between sports and other activities, choice of their preferred sports or choice of their preferred athletic discipline. The other target of our research was to find out the Kunzak school pupils' response to our special athletic obstacle course exercises, which were prepared in order to improve the attitudes of children to athletics and athletic activities.

Work methodology:

Within the above mentioned sample we used the physical education lessons observation, a non-standardized questionnaire and we also employ a survey research.

Results:

On the basis of the non-standardized questionnaire we managed, among other things, to find out that athletics does not belong to preferred sports, therefore we were delighted that the obstacle courses with athletic elements, which we prepared, were attractive both to the pupils who experienced them, and to the teachers who participated in the lessons. Unfortunately, due to the lack of time we have not been able to prove whether the children who experienced the obstacle courses have changed their attitudes to athletics and athletic disciplines or not.

Key words: physical exercise, physical education classes, athletics, didactics of athletics, attitudes to athletics, experience, motivation

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně za pomoci literární rešerše.

V Praze, dne 5.9.2007

Petra Hochmanová

V.ř.



Žádám, aby při zpracování tohoto textu byla citována diplomová práce v souladu s pravidlem o citování textu.

Jméno a příjmení:
adresa:

číslo OP:

Poznámka:

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Aleši Kaplanovi PhD. za jeho čas, ochotu a cenné rady, které mi poskytl při vypracování této diplomové práce.

OBSAH

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1. POHYBOVÁ AKTIVITA	10
2.1.1. FORMULOVÁNÍ POJMU POHYBOVÁ AKTIVITA	10
2.1.2. ČLENĚNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY	11
2.1.3. POHYB V ŽIVOTĚ ŠKOLÁKŮ	11
2.2. ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA	12
2.2.1. KONCEPCE TĚLESNÉ VÝCHOVY	12
2.2.2. RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM	13
2.2.3. CÍL TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	14
2.2.4. PRINCIPY REALIZACE TĚLESNÉ VÝCHOVY VE ŠKOLE	15
2.3. STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA ŽÁKA NA ZÁKLADĚ VÝVOJOVÝCH ZÁKONITOSTÍ A VE VZTAHU K MOTORICKÉMU UČENÍ	17
2.3.1. ONTOGENETICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE	17
2.3.2. VÝVOJOVÉ ZÁKONITOSTI DĚTÍ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	18
2.3.3. STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA MOTORICKÉHO UČENÍ	20
2.4. UPLATNĚNÍ ATLETIKY PŘI POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH DĚTÍ	21
2.4.1. DĚTSKÁ ATLETIKA	22
2.4.2. VÝZNAM ATLETIKY PRO ROZVOJ ŽÁKŮ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	24
2.4.3. DIDAKTIKA ATLETIKY JAKO SOUČÁST ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY	24
2.5. PSYCHOLOGICKÉ PRVKY VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	26
2.5.1. MOTIVACE	26
2.5.2. PROŽITEK	27
2.5.3. PROŽITKOVÁ PEDAGOGIKA	29
2.5.4. ÚLOHA PROŽITKU V RÁMCI SOUTĚŽENÍ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	30
3. VÝZKUMNÁ ČÁST	32
3.1. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	32
3.1.1. CÍL VÝZKUMU	32
3.1.2. ÚKOLY	32
3.2. FORMULOVÁNÍ PROBLÉMOVÝCH BODŮ	33
3.3. METODIKA PRÁCE	34
3.3.1. CHARAKTERISTIKA VÝBĚROVÉHO SOUBORU	34
3.3.2. POSTUP PRÁCE	34
3.3.3. POUŽÍVANÉ VÝZKUMNÉ TECHNIKY	35
3.3.4. STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ DAT	38
4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	39
4.1. ANALÝZA HOSPITAČNÍCH OBSERVAČNÍCH HODIN	39
4.2. VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU	40
4.2.1. TÝDENNÍ DOTACE POHYBOVÝCH AKTIVIT VÝBĚROVÉHO SOUBORU (GRAF A)	40

4.2.2.	PŘEDSTAVA ŽÁKŮ VÝBĚROVÉHO SOUBORU O HODINOVÉ DOTACI PŘEDMĚTU TĚLESNÁ VÝCHOVA BĚHEM TÝDNE (GRAF B)	41
4.2.3.	PREFERENCE VÝBĚROVÝCH VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT DĚTÍ (GRAF C)	42
4.2.4.	PREFERENCE SPORTOVNÍCH AKTIVIT U VÝBĚROVÉHO SOUBORU (GRAF D)	43
4.2.5.	PREFERENCE ATLETICKÝCH DISCIPLÍN U VÝBĚROVÉHO SOUBORU (GRAF E)	44
4.3.	VLASTNÍ PRAKTICKÉ ŠETŘENÍ	45
4.3.1.	SLEDOVANÝ SOUBOR	45
4.3.2.	NAVRŽENÝ SOUBOR PŘEKÁŽKOVÝCH DRAH S ATLETICKÝM OBSAHEM	46
4.3.3.	SOUHRNNÝ KOMENTÁŘ K PRAKTICKÉMU ŠETŘENÍ	56
4.3.4.	SOUHRNNÝ HODNOTÍCÍ KOMENTÁŘ UČITELE	57
5.	<u>DISKUSE</u>	59
5.1.	HODNOCENÍ HOSPITACÍ VYUČOVACÍCH JEDNOTEK	59
5.2.	DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	59
5.3.	PRAKTICKÉ ŠETŘENÍ A JEHO HODNOCENÍ	60
5.4.	DOPORUČENÍ PRO PRAXI	61
6.	<u>ZÁVĚR</u>	62
7.	<u>SOUPIS POUŽITÝCH BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJŮ</u>	64
7.1.	SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY	64
7.2.	SOUPIS POUŽITÉ INTERNETOVÉ DATABÁZE	67
8.	<u>PŘÍLOHOVÁ ČÁST</u>	68
8.1.	SEZNAM PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI	68

1. ÚVOD

Atletika provázela většinu mého života a ráda přiznám, že tato etapa mi velmi pomohla zformovat moji osobnost. Sport má obrovskou sílu, která dokáže vytvořit v člověku určitý řád, zpevnit vůli, naučit se vyhrávat, ale i prohrávat a může v jednom z nejtěžších období života pubertě odlákat děti od nástrah, které na ně v dnešním světě čekají jako jsou drogy, kouření, alkohol atd. Proto mě velmi mrzí, když vidím, jak mladí lidé upřednostňují aktivity, při kterých je nebude nic bolet. Podle mého názoru jim chybí pravidelný pohybový režim s následným zvyšováním tělesné i psychické zdatnosti.

Předkládaná diplomová práce je zaměřena na věkovou kategorii mladšího a staršího školního věku. Tedy na období, ve kterém dítě hledá svoji identitu, nové životní impulsy a postoje a také pedagog do jisté míry ovlivňuje své žáky a může jim pomoci formovat jejich názory, postoj k životu a samozřejmě také jejich postoj ke sportu.

Právě fundovaný učitel školní tělesné výchovy by měl správnou metodikou a pestrostí aktivit ve svých hodinách probudit v dětech zájem o sport a pohybovou aktivitu. Pohyb je přece základním projevem života, bez něj se v podstatě neobejdeme, pomáhá nám uchovat si nejen tělesnou zdatnost a zdraví, ale i po psychické stránce nás obohacuje a je velmi dobře známé, že endorfiny vylučované při sportovní zátěži naši mysl povzbuzují a dodávají nám pocit spokojenosti.

Školní tělesná výchova se tak pro žáky může stát vynikajícím motivačním prostředkem a zároveň může nenásilně formovat fyzické i psychické předpoklady každého jedince. Do školní tělesné výchovy řadíme i atletiku, která má v naší tělovýchově dlouholetou tradici a má pro svůj všestranný sportovní záběr příležitost zaujmout velkou část dětí. Proto se v předkládané práci zabýváme otázkou, jak děti vnímají tělesnou výchovu, potažmo atletiku a s ní spojenou pohybovou aktivitu a jaký zastávají postoj ke sportování jako takovému. Na základě výsledků se zamýšlíme nad tím, jak popřípadě obohatit způsob výuky atletiky na základních školách, abychom tento sport pro děti zatraktivnili a přilákali jich více nejen do sportovních klubů, ale také k tomu, že samy vyplní atletikou svůj volný čas.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. POHYBOVÁ AKTIVITA

2.1.1. Formulování pojmu pohybová aktivita

Pohyb a tělesná aktivita patří k základním projevům života. V podstatě je prostředkem získávání četných zkušeností prostřednictvím prožívání, čímž formuje a utváří duševní bohatství každého individua (Neuman, 2000). Většina vymožeností dnešní doby jako jsou auta, počítače, však vede k postupnému odstraňování tělesné námahy a pohybu z našeho života. Pravdou sice je, že všechny tyto vymoženosti nám život zpříjemňují a zjednodušují, ale jen do té doby, než se jejich neblahý vliv zřetelně neprojeví na našem těle.

Nedostatek pohybové aktivity je samozřejmě i aktuálním problémem dětí školního věku. Optimální množství pohybové aktivity je základním předpokladem nejen pro fyzické a duševní zdraví dítěte, ale také pro předcházení závažným civilizačním chorobám, jak nám dokládají např. Kučera, Dylevský a kol. (1996).

Podle Havlíčkové (1998) vytváří přiměřená pohybová aktivita návyky správného životního stylu. Předpokladem správného pohybového režimu je především motivace a kladný vztah k pohybu. Takovýto vztah se ale může vytvořit jen za předpokladu, že pohyb je zdrojem příjemných pocitů. Již během harmonického vývoje dítěte je to za normálních podmínek věc úplně přirozená a pohyb je tak dokonce pro dítě přirozenou potřebou.

Proto je tak důležité, jak se zmiňuje Neuman (2000), umožnit všem dětem vytvořit si základní pohybové návyky, neznechutit jim pohybovou aktivitu hned v raném dětství a podporovat i jedince s menšími cíli. Radost z pohybu, která se u dětí tímto způsobem vytvoří, se pro ně může stát základním kamenem pro vytvoření správného pohybového režimu.

2.1.2. Členění pohybové aktivity

Výskyt pohybové aktivity, jak popisuje Havlíčková (1998), je u dětí zaručen pohybovou potřebou, která se ve vývoji objevuje již od raných věkových období. Původně reflexní hybnost tak přechází v hybnost záměrnou a ideomotoriku. Pohybovou aktivitu můžeme rozlišit na spontánní a řízenou. Spontánní hybnost převažuje v raných věkových obdobích, za to řízená pohybová aktivita, i ve formě cvičení, je v podstatě uskutečňována v různé míře po celý život. Spontánní pohybová aktivita nemá nikdy negativní dopad na dětský organizmus, neboť vychází pouze z potřeb samotného dítěte. Objem spontánních pohybových činností dosahuje podle Kučery, Dylevského a kol. (1996) u předškolních dětí v průměru 5 až 6 hodin denně, u sedmiletých dětí 4 až 5 hodin denně. Takovýto pravidelný pohybový přísun, je pak nutné kompenzovat velkou nabídkou atraktivních pohybových činností při vstupu dítěte do školního režimu.

Řízená pohybová aktivita patří do oblasti tělesné výchovy, která může mít charakter sportovní (školní povinná, zájmová rekreační nebo výkonnostní), zdravotní a léčebný. Z hlediska obsahu převládají pestré dynamické činnosti krátce střídané s činnostmi klidovými. Objem a intenzita pohybu jsou individuálně spojeny s temperamentem dítěte (Kučera, Dylevský a kol., 1996).

2.1.3. Pohyb v životě školáků

Školní věk je pro svoji délku a rychlost vývoje dítěte velmi pestrý. Pohybová aktivita dětí a dospívajících se v průběhu školní docházky hodnotí podle Dovalila a Choutkové (1988) z několika různých úhlů:

- okolní prostředí, zejména rodina a její vztah ke sportování a pohybu,
- psychický a rozumový vývoj,
- schopnost učit se nové pohybové kombinace a vzorce, genetické předpoklady pro výkonnost,
- složení těla, podíl svalů, funkce orgánů.

Pohybová aktivita dětí a mládeže musí být podřízena dosaženému stupni vývoje jedince, takzvanému biologickému věku. Biologický věk dítěte, jak podotýká Havlíčková (1998), se dá

zjistit několika způsoby, a to zjištěním růstového, proporcionálního a motorického věku. Takto určit biologický věk dítěte či adolescenta by měl umět každý tělovýchovný pedagog pracující s mládeží.

Přiměřené tělesné zatěžování kladně ovlivňuje optimální růst a vývoj dítěte, naopak malá aktivita je neovlivňuje v podstatě vůbec. Hlavním úkolem řízené pohybové aktivity je optimalizace vývoje orgánových funkcí, proto by měly být různého charakteru, intenzity a objemu. Je ovšem zapotřebí upozornit na extrémy, které se neustále vyskytují. Velmi nízká úroveň pohybové aktivity tzv. hypokinéze napomáhá ke zdravotním potížím (bolest zad, morfologické změny, atd.), právě proto, že člověk je stvořen k pohybu a sedavý způsob života mu nepřináší dostatečný přísun pohybových aktivit. Naopak hyperkinéze, neboli velmi vysoké zatížení, nadměrně přetěžuje organismus, a to především pohybový a kardiorepirační systém. Obě tyto cesty jsou tak stejně špatné, jak uvádí Havlíčková (1998).

Školní tělesná výchova jako řízená aktivita nikdy nemůže dostatečně nahradit několikahodinovou spontánní aktivitu dětí předškolního věku (Havlíčková, 1998). Avšak právě proto by měla školní tělesná výchova nabídnout taková tělesná cvičení, která mohou odstranit a zmírnit neduhy nového stylu našeho života.

2.2. ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

2.2.1. Koncepce tělesné výchovy

Strategický dokument vzdělávání pojmenovaný Bílá kniha, kterou vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (dále MŠMT ČR) v roce 2001 požaduje, aby základní vzdělávání respektovalo přirozené potřeby žáků, individuální úroveň jejich zrání a učení a přizpůsobovalo tomuto záměru učební program.

Výchozím koncepčním dokumentem byl Standard základního vzdělávání, který byl vydán MŠMT ČR roku 1995 a který zařazuje obor Tělesná výchova a sport (s podtitulem pohybové a sportovní aktivity) spolu s oborem Výchova ke zdraví do vzdělávací oblasti zdravého životního stylu.

Proces vzdělávání v tělesné výchově má tak dle Standardu (1995) směřovat k tomu, aby si žáci:

- osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti,
- získali orientaci v základních otázkách vlivu pohybové činnosti na zdraví člověka a uměli pohybovou aktivitu zařadit do svého života,
- zvládali základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní a jiné pohybové činnosti,
- kladně prožívali pohybové aktivity jako předpoklad pro vytváření trvalého vztahu ke sportu,
- plně pochopili význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách.

Standard tedy jednoznačně vymezuje cíle tělesné výchovy jako součást výchovy ke zdraví, resp. ke zdravému životnímu stylu.

2.2.2. Rámcový vzdělávací program

Stěžejním dokumentem pro základní školství je od letošního září Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Ten zavádí vzdělávací oblast Člověk a zdraví a řadí do této oblasti vzdělávací obory Tělesná výchova a Výchova ke zdraví.

Podle VÚP Praha (2004) vycházejí Rámcové vzdělávací programy z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností, v praktickém životě vycházejí z koncepce celoživotního učení, formulují očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání, podporují pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání.

Mezi důvody, proč VÚP Praha (2004) přišlo s návrhem Rámcového vzdělávacího programu, je mimo jiné:

- zohlednění potřeb a možností žáků při dosahování cílů základního vzdělávání,
- uplatňování individualizace výuky podle potřeb a možností žáků a využívat vnitřní diferenciaci výuky,

- vytváření širší nabídky povinně volitelných předmětů pro rozvoj zájmů a individuálních předpokladů žáků,
- vytváření příznivé sociální, emocionální i pracovní klima založené na účinné motivaci, spolupráci a aktivizujících metodách výuky,
- prosazení změny v hodnocení žáků směrem k průběžné diagnostice, individuálnímu hodnocení jejich výkonů a širšímu využívání slovního hodnocení,
- zachovávat co nejdéle ve vzdělávání přirozené heterogenní skupiny žáků a oslabit důvody k vyčleňování žáků do specializovaných tříd a škol,
- zvýraznit účinnou spolupráci s rodiči žáků.

Dotace hodin, které VÚP Praha (2004) vymezilo oblasti Člověk a zdraví :

1. stupeň (1. - 5. ročník)	Tělesná výchova	10 hodin
2. stupeň (6. - 9. ročník a odpovídající ročníky víceletých středních škol)	Tělesná výchova + Výchova ke zdraví	11 hodin

2.2.3. Cíl tělesné výchovy na základní škole

Z výše citovaného koncepčního dokumentu vycházejí dobíhající vzdělávací programy Základní škola, Obecná škola a Národní škola. Nejrozšířenější program Základní škola zdůrazňuje výše uvedené cíle tělesné výchovy obsažené ve Standardu základního vzdělávání (MŠMT ČR, 1996) a upozorňuje na to, že Tělesná výchova představuje jednu z nejdůležitější forem pohybového učení a pohybové kultivace žáků a je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu. Všechny naznačené cíle by měly ústít do pozitivního vztahu žáka k pohybovým aktivitám jako základnímu prostředku dlouhodobého ovlivňování aktivního zdraví a projevit se v návyku pravidelného využívání pohybových činností různého zaměření v každodenním životě moderního člověka, v jeho životním stylu. Obdobně se staví k tělesné výchově i další zmíněné vzdělávací programy.

Cílem tělesné výchovy je tedy tělesně a pohybově kultivovaný člověk, který považuje pohybovou činnost za nezbytnou součást lidského života, má odpovídající vědomosti o účincích pohybu a pohybového zatížení na organismus a zařazuje do svého denního režimu individuálně vhodnou a přiměřenou pohybovou aktivitu podporující zdraví (MŠMT ČR, 1996).

Učitelé patří spolu s trenéry a cvičiteli k jednomu z mála, kteří mimo rodinu mají šanci získat děti k pravidelnému pohybovému režimu. Aby dítě bylo ochotné podstoupit zátěž pojící se pro něj často s nepříjemnými pocity, musí aktivita sama o sobě být motivačně silná. A to tím více, čím je dítě mladší. U dětí mladšího školního věku je dobré prezentovat činnost hravou a přitažlivou formou. Pestrost a atraktivita takových činností umožňují dítěti v „zápalu hry“ překonat případné nepříjemné pocity a setrvat v činnosti. Naopak monotónnost a stereotyp prezentované například stále stejnými, pro děti nepřitažlivými, cvičeními, dlouhodobým běháním, atd., mohou vyvolat nechuť, či dokonce odpor k těmto aktivitám (Perič 2004).

Podle Dobrého (1993) podporuje účinnost motivace dětí k činnosti rozumová argumentace zaměřená na pozitiva všeobecné atletické přípravy (zvyšování kondice, průprava pro další sportovní odvětví atd.). Pro pochopení podstaty zatěžování organismu je nutné děti seznámit s jednotlivými tělesnými systémy, jejich strukturou, funkcí a ozřejmovat jim pojmy, jejichž znalost je předpokladem získání potřebných vědomostí o sobě, o svém zdraví a jeho ochraně, o zdatnosti a jejím ovlivňování. Neméně důležité je, aby se učitel stal pro žáky vzorem, tedy projevoval aktivní zdravý životní styl orientovaný na zdatnost.

2.2.4. Principy realizace tělesné výchovy ve škole

Škola má v tomto procesu nezastupitelnou funkci a vstupuje svým systémem školní a mimoškolní tělesné výchovy do života dětí. Vyjdeme-li z údajů Blaira (1989), které potvrzuje ve své práci Bunc (1998), minimální bioenergetický výdej člověka pro udržení kondice je 1100 kcal - 5000 kcal týdně. To znamená, že dítě by mělo mít zajištěno cca 60 min. pohybových aktivit denně při intenzitě zatížení přibližně 80 % maximální srdeční frekvence nebo vyšší. U dítěte hrají významnou roli i spontánní pohybové činnosti, které se jeví často účinnější než činnosti řízené, tedy i školní tělesná výchova. Proto je optimální, jak dokládá Bunc (1998), kombinovat spontánní pohybové aktivity s řízenými pohybovými činnostmi, které musí mít zejména seznamovací a vzdělávací poslání.

Podle Dovalila (1992) by měl přístup učitele tělesné výchovy i trenéra vycházet ze znalostí o zákonitostech somatického a motorického vývoje dětí a mládeže. Důraz by měl být kladen na perspektivní stránku učitelské či trenérské práce a její systematickosti, netrpělivost a jakékoliv urychlování výkonnostního růstu není na místě.

Všestrannost, jak uvádí Choutková (1977), Perič (2004) aj., je základním předpokladem pozdější vysoké výkonnosti ve zvolené sportovní specializaci (na příslušnou specializaci je vždy dost času). Čím více pohybových dovedností bude mladý sportovec alespoň v základech ovládat, o to bude lepší i jeho vybavenost pro specializovaný sport, který by si měl vybrat později podle svých vloh.

Rozhodující pro ovlivnění úrovně zdatnosti školních dětí jsou podmínky pro realizaci pohybových aktivit. Pokud je dán dítěti optimální pohybový podnět již od počátku školní docházky, tak s jeho přirozeným ontogenetickým vývojem v dalších následujících letech na ZŠ si vytvoří dostatečný pohybový základ k pozdější možné sportovní specializaci. V praxi se však ukazuje, že neexistuje shoda mezi pojetím tělesné výchovy z pohledu tvůrců vzdělávacích koncepcí, pracovníky připravující budoucí učitele tělesné výchovy, žáky, učiteli, rodiči.

A samozřejmě platí, že rozhodující vliv na realizaci vyučovaného předmětu a jeho podobě má učitel (Mužík, Trávníček In Maňák, Janík, 2005).

Mareš a kol. (1996) vymezují „učitelovo pojetí výuky“ resp. vyučování, jako obecnou strategii pro učitelovo pedagogické myšlení a jednání. To je podle autorů základem pro učitelovo plánování vyučování, pro skutečné jednání ve vyučovací hodině, ale i pro učitelovo vnímání kurikula, cílů, učiva, žáků, kritérií jejich hodnocení aj. Odráží se ve vnímání a posuzování pedagogické skutečnosti, sebe sama, kolegů, nadřízených, rodičů aj. Učitelovo pojetí vyučování bývá podle autorů implicitní, individuálně odlišné, relativně stabilní, emocionálně orientované, regulující učitelovu činnost, ale není plně uvědomované.

2.3. STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA ŽÁKA NA ZÁKLADĚ VÝVOJOVÝCH ZÁKONITOSTÍ A VE VZTAHU K MOTORICKÉMU UČENÍ

2.3.1. Ontogenetický vývoj dítěte

Je obecně známo a tvrdí nám to i Dovalil (1998), že vývoj člověka neprobíhá rovnoměrně. Můžeme ale díky vědeckým poznáním vymezit horizonty, ve kterých nastávají určité změny. Na začátku každého takového období se dají vytyčit nové vlastnosti či jevy, které se relativně začínají formovat, a na konci se jejich vývoj ukončuje. Pro danou věkovou skupinu jsou tedy charakteristické určité anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti. Můžeme je brát za určité zákonitosti, které vymezují jednotlivá období vývoje člověka a v praxi bychom se jimi měli zvláště řídit. K hlavním oblastem patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Dětství a adolescence patří mezi období, ve kterých dochází k výrazným změnám ve všech hlavních oblastech (Dovalil, 1998, Perič, 2004).

Mezi základní změny podle Periče (2004) patří :

- intenzivní růst - děti v tomto období vyrostou až o 50 cm a tím pádem zvýší i několikanásobně svoji hmotnost,
- vývoj a dozrávání různých orgánů těla - orgány nejen rostou, ale mohou výrazně měnit i svoji funkčnost a úlohu,
- psychický a sociální vývoj - dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se jejich vztah ke společnosti a lidem kolem nich,
- pohybový vývoj - výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to jestli dítě sportuje či ne.

Všechny tyto hlavní aspekty, ale nejen je (jsou i mnohé další), by měl pedagogický pracovník, trenér či cvičitel, zabývající se sportovní činností dětí a mládeže, brát v úvahu při přípravě, jak tělesné výchovy, kroužku s pohybovou náplní, tak tréninkové jednotky.

2.3.2. Vývojové zákonitosti dětí na základní škole

V literatuře níže uvedených autorů se můžeme setkat s dvojnásobným rozdělením fází vývoje dítěte na základní škole. Matějček (1996) dělí etapy z psychologického hlediska na 3 stupně: mladší školní věk, střední školní věk a starší školní věk. Ovšem podíváme-li se na dělení z pohledu tělesného či pohybového vývoje, je toto období děleno na etapy mladšího a staršího školního věku, na což upozorňují, Choutková (1988), Havlíčková (1998), Dovalil (1998, 2002) a Perič (2004). Ve své práci se přikláním k rozdělení na následující etapy.

Mladší školní věk (6-11 let)

Tělesný vývoj je v prvních letech podle Dovalila (1998) i Periče (2004) charakterizován rovnoměrným růstem dětí (co do výšky i hmotnosti) a s ním i plynulý rozvoj vnitřních orgánů. Osifikace kostí nadále pokračuje a také kloubní spojení jsou stále velmi měkká a pružná. Plasticita centrálního nervového systému a rozvoj dynamiky nervových procesů vytváří již v tomto věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností.

Po stránce psychického vývoje se oba autoři shodují v tom, že dítě v tomto stádiu je vnímavější k okolnímu prostředí, rozvíjí se velmi rychle paměť a představivost, ale jeho pozornost je stále lehce narušitelná a spíše krátkodobě zaměřená. Schopnost chápat abstraktní jevy je pořád velmi malá a dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si může tzv. sáhnout. Děti přikládají fyzické zdatnosti velký význam, navzájem se podle tohoto hlediska srovnávají.

Jak uvádí Havlíčková (1998), dítě má v tomto období vysokou potřebu pohybu a potřebuje mu věnovat stejný čas, jaký stráví ve škole. Dochází k růstu pohybové výkonnosti zejména v rychlosti a obratnosti. Můžeme sledovat rozdíly v motorice chlapců a dívek, dále se toto období vyznačuje krátkodobě zaměřenou pozorností, rozvojem paměti a představivosti, optimismem, aktivitou a tím spojenou malou schopností sebekritiky. Stále je velmi důležité udržovat zejména obratnost a celkovou pohyblivost. Tento věk je nejpříznivějším obdobím pro motorický vývoj a učení, proto se také nazývá „Zlatým věkem motoriky“ Dovalil (2002), Perič (2004). Pohybové aktivity by se měly skládat zejména z her zaměřujících se na rozvoj koordinace pohybů a spolupráce v kolektivu. V tomto období je možné postupně začínat se sportovním tréninkem, který by měl být ovšem všestranného charakteru. Děti se velmi dobře

učí novým dovednostem, ovšem v tomto věku mají děti menší trvalost, a proto by měly být dovednosti často opakovány. Může se začít s posilováním svalstva, ale rozhodně není vhodné posilovat jinak než s vlastním tělem. Nejdůležitější je rozmanitost, rychlé střídání různých pohybů, děti se sice již dokáží motivovat k vytrvalostním sportům, ale vše musí mít stále formu hry Perič (2004).

Již v tomto věku je také potřeba věnovat zvýšenou pozornost tělesné hmotnosti dětí. Pokud začnou přibírat, případně už nadváhu mají, prvním krokem k úpravě hmotnosti by mělo být právě větší množství pohybu. V tomto období se velmi silně začíná projevovat sklon k sedavé a pasivní zábavě jako je sledování televize, hraní na počítači, případně potřeba více se učit Havlíčková (1998).

Starší školní věk (11-15 let)

V tomto období začíná puberta, jak nám potvrzuje Dovalil (1998, 2002) a Perič (2004), spojená s velmi rychlým růstem. Mění se utváření těla, složení těla, zvyšuje se svalová síla, dozrávají kosti. Růst se ale neprojevuje na celém těle rovnoměrně, dochází totiž k rychlejšímu růstu končetin než trupu. Proto si také děti často stěžují na bolesti zad a kostí. Dále dochází také k duševnímu dozrávání, lepší soustředěnosti. Hormonální aktivita v tomto období ovlivňuje emotivní vztahy k sobě samým a okolí. Děti jsou více labilní, náladové, snaží se napodobovat dospělé, být samostatné a prosazují vlastní názory. Díky těmto zásadním změnám je toto období kritické, Dovalil (1998).

Jak potvrzují oba výše uvedení autoři, je třeba stále podporovat pohybovou aktivitu, ale zároveň je také velmi důležité sledovat svalový vývoj a správné držení těla a podporovat rovnováhu v rozvoji postavy, zejména kompenzačními cviky na zádové a břišní svalstvo, které výrazně ochabuje kvůli sedavému způsobu života. Sportovní aktivity by i nadále měly být pestré, protože jednostranná zátěž může způsobit rozvoj určitých svalových partií na úkor jiných, proto je také důležitá pravidelná kontrola u lékaře zaměřeného na správné držení těla a páteře. Zvětšuje se i význam odpočinku, a to zejména aktivního. Výrazně se ještě zvyšuje potřeba rozvíjet dovednosti, které nebyly do té doby tolik podporovány, jako je soutěživost a svalová síla. V tomto období klesá autorita rodičů a učitelů a naopak se zvyšuje vliv vrstevníků, právě proto je velmi důležité udržet děti u sportování i pro zábavu. Hrozí

nebezpečí, že získají odpor ke sportu obecně, proto je potřeba udržet dítě u sportu a sportovních aktivit, jak popisuje Dovalil (1998) i Perič (2004).

Ve třídách vznikají skupiny již s pevnějšími vazbami, ve kterých vždy najdeme vůdce a další společenské role, což nám potvrzuje i Perič (2004). Vzhledem k tomu, že dochází mezi dětmi k napodobování a obdivu vzorů, tedy tzv. vůdců, měli by je učitelé ve svých třídách rozpoznat a získat jejich podporu. Tím vzroste jejich autorita i u ostatních žáků.

2.3.3. Stručná charakteristika motorického učení

Učení je nejčastěji vysvětlováno, například u Svobody (2000), jako relativně stálé zlepšení v chování jakožto výsledek praxe či zkušenosti. Je možno jej vyvodit z chování či výkonu jedince. Proces učení sám ale není přímo pozorovatelný. Jedním z druhů učení je i učení motorické.

Proces motorického učení se dá označit za dlouhodobý a mnohostranný. Dovalil a kol. (2002) ho člení na několik fází:

- Hrubá koordinace, ve které se vytvářejí základy dovednosti. Nejdříve dochází seznámení s úkolem, vytváření představ a k prvním praktickým pokusům. Tyto pokusy jsou ale zatím nepřesné a dochází v nich k nadbytečným pohybům.
- Jemná koordinace, kdy se pomalu zpevňuje celková struktura pohybové dovednosti, upřesňuje se představa a zvyšuje se podíl pohybového vnímání a koncentrace. Pozorujeme zlepšující se koordinaci pohybů, mizí větší nedostatky, zpětné vazby jsou účinnější, pohyby dosahují vyšší úrovně.
- Stabilizační fáze, při které se dosahuje zpevnění pohybových struktur a technika provedení se stabilizuje i v různých variantách provedení. Vnímání je komplexní, koordinace pohybů na vysoké úrovni, plně se uplatňuje vědomá kontrola.
- Variabilní tvořivost, při níž se již vysoce osvojené dovednosti uplatňují i ve složitých proměnlivých podmínkách. Provedení charakterizuje dokonalé zvládnutí techniky v náročných situacích, tvořivé řešení úkolů pod časovým tlakem, anticipace, vzájemné propojování dovedností a tvorba originálních programů. Při této fázi se dá výkon označit za maximální.

Cílem motorického učení je podle Dovalila a kol.(2002) vytvářet, zpevňovat a stabilizovat pohybové schopnosti a dovednosti. Dovednost pak popisuje jako určitou připravenost ke správnému vykonávání nějaké činnosti. Jestliže si sportovec činnost osvojí tak, že to odpovídá určitým daným kritériím, pak hovoříme o dovednosti.

Dovednosti člení Dovalil a kol.(2002) z několika pohledů, a to na:

- jemné (zvl. manipulace s předměty vyžadující citlivých pohybů malých svalových skupin),
- hrubé (pohyby celého těla nebo velkých svalových skupin),

a dále na dovednosti:

- otevřené (vyžadují přizpůsobení okolnostem, jež nelze předem přesně předvídat),
- uzavřené (málo proměnlivé v konstantních podmínkách).

Toto třídění dovedností mají svůj vztah k didaktické činnosti učitele i trenéra i k vyučovacím principům a metodám. V podstatě jde o to určit, jaké nároky klade daná pohybová dovednost na percepci, specifické schopnosti, myšlení, diagnózu, fyzické předpoklady atd.

2.4. UPLATNĚNÍ ATLETIKY PŘI POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH DĚTÍ

Atletika (z řeckého áthleon - původně znamenala boj, závodění) má mezi sporty výlučné postavení. Řadí ji tam podle Choutkové (1984) přirozený charakter základních atletických disciplín a dále důraz, jakým klade na výchovu dorůstající mládeže z hlediska cítěvdomosti, vytrvalosti, sociální interakce, atd. Pohybový základ atletiky, jak také uvádí Vindušková a kol.(2002), tvoří přirozené pohyby jako běh, hod, skok či chůze, které se dále výrazně uplatňují v celé řadě dalších sportovních odvětvích. Dá se tedy říci, že atletika může být jedním z prostředků, který napomáhá celkové pohybové kultivaci člověka.

Choutková (1984) se dále zmiňuje o všestranné atletické přípravě zajišťující všestranný pohybový rozvoj, zdatnost a všeobecnou tělesnou výkonnost. Proto je atletika zařazena také do součástí osnov tělesné výchovy na základních i středních školách.

Mezinárodní internetová encyklopedie Wikipedia (www.wikipedia.org) nám popisuje atletiku z biomechanického hlediska, jako sport zahrnující různorodé pohybové činnosti, jejichž obsahem mohou být pohyby cyklické, acyklické a smíšené. Záleží na charakteru jednotlivých disciplín, zda se při nich uplatňuje pohyb rovnoměrný, nebo pohyb rovnoměrně zrychlený přímočarý, či rotační (vrh koulí a hod diskem). Autoři (Choutková 1984, Dostál, Velebil a kol. 1992 a Vindušková a kol. autorů 2002) při definici atletiky docházejí ke stejnému názoru a deklarují, že atletika zajišťuje všestranný rozvoj a současně poskytuje široký výběr pro sportovní vyžití. Její emocionální a zdravotní význam zvyšuje i to, že mohou být atletická cvičení prováděna i v přírodních podmínkách (louka, les, park).

2.4.1. Dětská atletika

Dětská atletika, která je i u nás vžitá spíše pod názvem Kids' Athletics je projektem, který vznikl v Německu za podpory IAAF a jehož autorem je Dr. Dieter Massin. Můžeme se o něm dočíst jak na stránkách IAAF (www.iaaf.org), tak na www.kinderiada a www.atletika.cz. Tento neobyčejně zajímavý a pestrý projekt využívá netradiční a velmi zajímavé náčiní s cílem zaujmout malé děti a získat je pro atletiku. Díky tomuto projektu mají děti možnost vyzkoušet si různé disciplíny zábavnou formou a objevit tajemství a kouzlo, které v sobě atletika skrývá. Právě díky tomu, že je soubor disciplín vzhledem k fyzické náročnosti upraven pro potřeby malých závodníků, vítají děti možnost vyzkoušet si například hod oštěpem na cíl, skok daleký o tyči, či běh přes žebřík. IAAF v současné době provádí ve všech RDC (Research and development center) po světě školení na téma Kids' Athletics s cílem rozšířit tuto myšlenku atletiky pro úplně malé děti do celého světa. Mezi další disciplíny patří (překážkový sprint, slalom-překážky-sprint, aut medicínabalem v kleče, skákání do kříže, skákání přes švihadlo, hod obloukem na cíl, žabák). Podmínky pro pořádání závodů pro děti Kids' Athletics a podrobnosti o jednotlivých disciplínách, včetně materiálů pro organizaci jsou na stránkách Českého atletického svazu (www.atletika.cz).

V projektu dětské atletiky hraje důležitou roli Český atletický svaz, který podporuje atletiku v celé její šíři. S využitím nejnovějších projektů pro mládež, které zaštiťuje, koordinuje, nebo se na nich sám velkou měrou podílí, se snaží oslovit co nejširší základnu dětí již od nejútlejšího věku. Chce tak přesvědčit širokou veřejnost o tom, že atletika není pouze sport, ale je v ní možno nalézt i zábavu a vyžití i pro nejmenší děti. Mezi tyto projekty patří mimo jiné

i Kinderiáda, Dětské atletické závody s Českou spořitelnou, Pohár Rozhlasu s Českou spořitelnou.

Kinderiáda

Kinderiáda jsou atletické závody pro děti druhých až pátých tříd základních škol v ČR. Děti se takto mohou seznámit s atletikou a atmosférou opravdových závodů zábavnou formou a přiblížit se tak tomuto sportu. Slovo Kinderiáda vzniklo inspirací z produktové řady výrobků Kinder, které distribuuje společnost Ferrero - Česká republika. V České republice mají tyto závody již osmiletou tradici a jak děti, které se závodů zúčastní, jsou oceňovány řadou zajímavých dávků k jejich dalšímu sportování, tak školy, které se dostanou do finálového kola, soutěží celkem o 300.000 Kč, které jsou určeny na opravu školních sportovišť. Za dobu existence Kinderiády se s atletikou v této podobě setkala více než 15 000 dětí ze všech oblastí naší republiky. Disciplíny respektují osnovy tělesné výchovy pro základní školy a jejich vznik podpořilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Závody jsou určeny pro družstva o 4 chlapcích a 4 dívkách. Každý ročník (2. - 5. třídy ZŠ) reprezentuje jeden chlapec a jedna dívka. Mezi disciplíny, ve kterých se soutěží patří: běh na 60 m, skok daleký z místa, hod plným míčem 1 kg, hod kriketovým míčkem, skok daleký z rozběhu, štafeta 4 × 60 m.

Dětské atletické závody s Českou spořitelnou

Tyto závody pro nejmenší zájemce atletiky byly Českým atletickým svazem připraveny letos poprvé a jsou organizovány pro děti velmi přitažlivou formou. Projekt je realizován jako doprovodný program, který proběhne celkem při pěti vybraných sportovních akcích v ČR. Soutěží se v 10-ti vybraných disciplínách z projektu Kids' Athletics. Mezi nabízené disciplíny patří: překážkový sprint, slalom-překážky-sprint, hod oštěpem, autový hod medicinbalem v kleče, skákání do kříže, skákání přes švihadlo, hod obloukem na cíl, skok do dálky o tyči, žabák, běh žebříkem). Věková hranice dětí, které se mohou účastnit závodu, je 8 – 12 let.

Pohár rozhlasu s Českou spořitelnou

Pohár rozhlasu s Českou spořitelnou je tradiční soutěž, která vytváří a udržuje atletické tradice na školách a snaží se tak nenásilnou formou přimět chlapce a děvčata k pravidelnému

aktivnímu sportování. Tato atletická soutěž je určena žákům druhého stupně základních škol. Jedná se o postupovou soutěž družstev jednotlivých základních škol a nižších stupňů gymnázií, kdy po „okresním“ kole následuje finálový závod na regionální úrovni. Disciplíny jsou rozděleny pro kategorie mladšího a staršího žactva následovně. Mladší žactvo závodí v následujících disciplínách: 60 m , 600 m/1000 m, skok vysoký, skok daleký, hod míčkem 150g a štafety 4×60 m. Starší žákyně/žáci soupeří v běhu na 60 m, 800 m/1500 m, ve skoku vysokém a dalekém, ve vrhu koulí 3 kg/4 kg a ve štafetách na 4×60 m.

2.4.2. Význam atletiky pro rozvoj žáků na základní škole

V předchozí podkapitole jsem na základě shodných názorů několika autorů, Choutková (1984), Dostál, Velebil a kol.(1992) a Vindušková a kol. autorů (2002), shrnula skutečnost, že atletika pro nás může být velkým přínosem. Již od raných let je pro dítě přirozený pohyb samozřejmostí, a školní atletika se tak může dále významně podílet na všestranném rozvoji dětí a mládeže na základních a středních školách.

Podle Choutkové a Fejtka (1991) je význam atletiky hodnocen z několika hledisek. Předně podotýkají, že atletika upevňuje základní pohybové struktury, jako chůzi, běh, skoky a hody, které jsou nezbytné pro běžný život dětí a mládeže i pro provádění dalších sportovních činností i dalších sportovních odvětví. Příslušné aplikované atletické disciplíny mohou být dokonce účinným prostředkem k odstranění jednostranného zatížení, či kompenzací nezdravého prostředí a způsobu života. A dále je samozřejmě důležité si uvědomit, že rekreační formy atletiky, zejména různé atletické hry a upravené soutěže, jsou vhodnou motivací k provádění tělesné výchovy a sportu obecně a tím i prostředkem seberealizace, zábavy a sociálního vyžití.

2.4.3. Didaktika atletiky jako součást školní tělesné výchovy

Důležitý je i význam didaktického procesu, jakým se atletika na základních školách vyučuje. Všeestranný vyučovací proces s atletickým obsahem jak rychlostní, tak vytrvalostní běh a zároveň skoky a hody je podle Choutkové a Fejtka (1991) typický pro děti mladšího, středního a staršího školního věku. Napomáhá ke zvyšování zdatnosti a všeobecné tělesné výkonnosti. Zdravotní význam atletiky tkví zejména ve zvyšování odolnosti jak vůči možným

problémům fyzickým, tak psychickým. Sama organizace vyučovacího procesu a soutěží i systém atletických norem a pravidel kladou na žáky přiměřené požadavky z hlediska smyslu pro kázeň, pořádek, cílevědomost a aktivitu. Atletické výkony jsou objektivně měřitelné, což vede k možnosti průběžně kontrolovat vlastní výsledky, hodnotit je a dávat do vztahu k úsilí vynaloženému ve vyučovacím procesu. Z tohoto hlediska učí atletika sebekontrolu, schopnosti objektivně posuzovat a hodnotit vlastní síly a možnosti, Choutková, Fejtek (1991).

Na 1. stupni základní školy by podle Dostála, Velebila a kol.(1992) měla atletika sloužit především k rozvoji obecných pohybových schopností a to pomocí běhu, skoku, hodů, a překonávání překážek přirozenou formou. Při nácviku jednotlivých atletických disciplín, by se učitel měl snažit o to, aby si žáci vytvořili představu o nacvičovaných atletických dovednostech především vizuálně a za zlehčených podmínek. Cílem vyučovacího procesu na 2. stupni základní školy je rozšíření atletických dovedností o překážkový běh, hod granátem a vrh koulí, dále rozvoj příslušných pohybových schopností k dosažení přiměřené atletické výkonnosti a zvládnutí základních znalostí teorie atletiky (základy techniky, význam atletické činnosti pro život, základní pravidla). Jak již bylo ovšem zmiňováno, od září 2007 začínají školy pracovat na základě školních vzdělávacích programů, které byly vytvořeny přímo učiteli na jednotlivých základních školách. To znamená, že může docházet k menším či větším odlišnostem mezi osnovami těchto škol.

Samozřejmě je na učiteli, aby vyučovací proces s atletickým obsahem obměňoval vzhledem k věku a úrovni žáků, používal nové metody a postupy a uměl přizpůsobit vyučovací proces jak počtu žáků ve třídě, tak materiálním podmínkám, které má k dispozici. Měli bychom připomenout speciální průpravná cvičení, která mají komplexní účinek a diferencovaně prováděná slouží jak ke zdokonalování techniky, tak k rozvoji převážně speciálních pohybových schopností. Přitažlivost vyučovacího procesu má význam nejen pro zvýšení jeho účinnosti, ale i pro vytvoření trvalého zájmu o atletiku. Přitom je podle Choutkové a Fejtky (1991) třeba plnit následující požadavky :

- při nácviku dovedností dbát na to, aby nacvičovaná atletická disciplína byla zařazena v několika vyučovacích jednotkách za sebou a ukončena kontrolou,
- při nácviku dovedností využívat „zlehčené“ podmínky (nižší překážky, lehčí náčiní, „pomocné“ disciplíny, netradiční náčiní atd.),

- nácvik techniky doplňovat kondičním cvičením, ve kterém uplatňujeme postupně zvyšované zatížení a cykličnost,
- ve vyučovacím procesu uplatňovat ve velké míře diferenciaci (skupinové vyučování, domácí úkoly, doplňková cvičení, diferenciaci obsahu i metod),
- vyučovací proces by měl být veden tak, aby byl současně přípravou žáků na tradiční atletické závody,
- zařazovat vyučovací jednotky s atleticko-herním obsahem,
- výchovně vzdělávací proces by měl být organizován tak, aby se pokud možno zaměstnali všichni žáci, využil se veškerý prostor a využilo se maximálního počtu náčiní a nářadí .

2.5. PSYCHOLOGICKÉ PRVKY VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

2.5.1. Motivace

Motivace, jak uvádí Lošková, Loška (1999), je jedním z nejdůležitějších procesů pro učení a může výraznou měrou napomoci k vyrovnání napětí mezi požadavky na učení a osobním vybavením, jímž disponuje žák. Jedním z prvořadých cílů vzdělání je proto formulovat a rozvíjet především vnitřní motivaci žáků k učení jako formě seberealizace. Motivační stránka se nedá přehlížet ani ve sportovní přípravě. Jak ve své publikaci popisují Macák s Hoškem (1989), měla by mít motivace dlouhodobou perspektivu, to znamená, že by se měl u dětí vytvářet pozitivní vztah ke sportu a tělesné výchově. Ve sportovní přípravě dětí má motivace splňovat hlavní úkoly ve dvou odlišných rovinách, a to :

- prožitkové - zažít aktivitu, na kterou budu ještě dlouho vzpomínat,
- soutěživé - moci se porovnat s ostatními.

Podle Sováka (1985) je důležité z motivační činnosti vyloučit jakoukoliv formu drilu, jen formulky příkazového typu - „Musíš!“, „Nesmíš!“ působí na pozitivní motivaci zcela kontraproduktivně. Učitel by se měl snažit těchto příkazů a rozkazů vystříhat, neboť dětem působí stres a může u nich vyvolat až nechuť k předmětu. Motivace strachem, negativní motivace, rozhodně nepatří do žádné výchovy humanistického typu. Učitel by se měl snažit

dětem ukázat praktičnost vyučovaného předmětu, a právě u tělesné výchovy může poukázat na kladné stránky správného životního stylu a samozřejmě může použít i příkladu známých sportovců. Pozitivní motivace je velmi důležitá, neboť jen tak může být naplněna potřeba dítěte nacházet atmosféru pohody, kde nemá strach projevit se. Proto by měl učitel spíše chválit, oceňovat přístup k danému úkolu a povzbuzovat děti při jejich úsilí. Samozřejmě nemůžeme jen chválit. Optimální poměr pozitivních a negativních hodnocení by měl být 3 : 1, Sovák (1985). Vždy je lepší říci něco pozitivního a až poté přejít ke kritice. Všechna hodnocení by každopádně měla být konkrétní, tedy přesně dítěti sdělit, co se nepodařilo a naopak, co bylo dobré. Nejdůležitější je pozitivní postoj k nacvičované látce nebo předloženému úkolu a motivace je zásadním předpokladem jeho úspěšné zvládnutí. Těchto zásad by se měl učitel držet a motivaci u svých žáků všestranně podporovat.

2.5.2. Prožitek

Během posledních desetiletí se nám svět doslova proměnil před očima. A s nástupem globalizace, která s sebou přinesla jak pozitiva, tak i negativa se začalo zvyšovat i naše životní tempo. Jistě každý podvědomě cítí nátlak a odpovědnost, která je na nás již od raného dětství okolím doslova uvalena a s nimi spojený stres, popřípadě až vyčerpání. Proto se posledních letech začalo více mluvit o radosti, štěstí, prožitku. Americký psycholog Csikszentmihalyi (1996) dokonce v souvislosti s mimořádným zážitkem mluvil o pocitu „uchvácení, zaujetí, plynutí (stavu flow)“, kdy je člověk „uvnitř“ zážitku, prožívá pocit radosti a naplnění. Takovýto prožitek poskytuje jeho vědomí řád a odbourává chaos. Ve stavu plynutí neexistuje potřeba přemýšlet, sám prožitek unáší člověka vpřed. Pokud tak trvá, člověk zapomíná na všechny nepříjemné stránky svého života, soustředění se na prožitek mu pomáhá je vytěsnit.

Přikládáme-li však prožitku důležitost ve výchově a působení na člověka, jak podotýká Neuman (2002), pak nemůže být jen něco pomíjivého, ale něco, co v nás zanechá výraznou stopu. Je ve své podstatě nezapomenutelný a pro toho, kdo jej prožíval, má trvalý význam. Kdykoliv se vrátíme, i jen myšlenkově, k události, která ho vyvolala, znova ho prožijeme. Prožitky a zkušenosti jsou také specifické prostředky tělesné výchovy a sportu. Dnes víme, že jejich poslání není jenom ve zvyšování kondice či získávání a zdokonalování pohybových dovedností. Pohyb je prostředkem k dosahování významných cílů, které s ním na první pohled přímo nesouvisí. Jedná se např. o ovlivňování sociálních a morálních hodnot.

Pohyb je prostředkem komunikace a vyjadřování. Je prostředím, ve kterém prožíváme radost a získáváme více znalostí o sobě. Pohyb je výzvou i kulturním jevem. Proto také můžeme nalézat význam sportu a pohybové aktivity v osobním potěšení, v osobním růstu zahrnujícím tělesnou zdatnost, zdraví, psychickou pohodu i sociální harmonii. Hraní si patří k základním projevům lidského chování. Z širšího hlediska tak zahrnuje i sport a sportovní aktivity jako takové, včetně tělesné výchovy na školách. Pohybová činnost a hlavně pak různé hry a cvičení mohou poskytovat mnoho unikátních možností k rozvoji emočně – sociálních dovedností, jak tvrdí Neuman (2002).

Poslední dobou se při hodnocení smyslu pohybových aktivit setkáváme často s názory upřednostňujícími prožitek před výkonem, např. Neuman (2000). Nejde ani tak o zlepšení pohybových dovedností jako o příspěvek k zachování optimálního pohybového režimu, prevenci vzniku nežádoucích civilizačních chorob, odreagování, prožití příjemných chvil s rodinou či přáteli. Neměli bychom tedy zapomínat na pouhé uspokojování potřeby pohybu, které vede spousty lidí k “rekreačnímu vykonávání pohybových aktivit”. Podle Potměšila (1997) jsou dokonce výkon a prožitek dvě stránky jednoho procesu. Mohou se vzájemně pozitivně i negativně ovlivňovat. Věřme, že „prožitek bez výkonu“ stejně jako „výkon bez prožitku“ nemůže splnit naše očekávání a nevede ani k dosažení výchovných cílů. Prožívání zahrnuje všechny psychické jevy, to co se odehrává v našem vědomí a podvědomí. Předmětem prožívání je vnější svět, stav organismu a myslí.

Isaac Shapiro (2007), který se zajímá o buddhistické náboženství se na svých internetových stránkách www.isaacshapiro.de mimo jiné zabývá pochopením prožitků, které sport přináší, uspokojením z výkonu, z vyřešení úkolu, z poznání nového cviku, z překonání překážek, ale i z uvědomování si prospěšnosti cvičení pro sportovce samého, pro společnost, uznání pozice ve skupině, utváření přátelských svazků, prosazení týmu atd. A zdůrazňuje to, aby aktivita vyvolala radostné zážitky, musí být splnitelná a dále je důležitá soustředěnost aktérů podmíněná cíli s pravidly dané činnosti.

2.5.3. Prožitková pedagogika

Tak jako jsme si uvědomili význam prožitku v našem životě, měli bychom se zamyslet nad metodou vyučování pomocí prožitku. Pro děti školního věku je vlastní zkušenost mnohem lépe hmatatelná a uchopitelná než slovo. Slova zapomene, zážitek a zkušenost si však bude pamatovat. Může na ní stavět. Mareš (1998), který dále ve své publikaci popisuje zkušenostní psychologii učení jako učení, které zapojuje cíleně všechny kanály vnímání člověka, to znamená všechny jeho smysly. Do centra nestaví slovo, ale zkušenost. Žák zažívá bezprostřední konkrétní zkušenost se světem a se sebou, vnímá ji, pozoruje ji a přemýšlí o ní i o sobě. Výsledkem přemýšlení je tvoření abstraktních pojmů, zobecnění, což mu umožňuje spojit vše do tzv. pracovních „teorií“. Následně žák užívá svých pracovních závěrů k tzv. aktivnímu pozorování, jehož výsledkem je další zkušenost a cyklus může pokračovat znovu. Obecně prožitková pedagogika pracuje v tzv. Kolbově experimentálním cyklu Kolb (in Mareš 1998). Čtyři stavy uceleného cyklu zkušenostního učení jsou vlastně čtyři způsoby zpracování informací. Za každým z nich stojí odpovídající styl (Mareš, 1998):

- prožívání (zkušenost, aktivita, zážitek...),
- reflektující pozorování (vnímání, ohlédnutí se zpět za danou aktivitou či prožitkem),
- zobecnění, myšlení (formulování obecně platných pravidel),
- transfer, konání (co si z dané „aktivity“ můžeme odnést do dalších podobných situací).

Neuman (2000) považuje výchovu bez prožitku dokonce za absurdní a naopak pochody spojené s hodnocením prožitků doporučuje využívat k osobnostnímu růstu. Výchova prožitkem chce napravovat deficity moderní doby, vznikající nedostatkem bezprostředních zkušeností a zážitků.

Ve školní tělesné výchově by mělo být samozřejmostí, že prožitek je před výkonem upřednostňován, protože zde hraje hlavní roli aktivní pohybová činnost jako prostředek zábavy, Neuman (2000). Mnozí mohou namítat, že i vyučovací předmět Tělesná výchova je hodnocen na vysvědčení známkou, kterou děti získají za předvedené výkony při hodinách. Ovšem učitel znalý oboru, by neměl v žádném případě hodnotit sportovní výkony dětí na základní škole jen podle dosažených výkonů, ale též podle snahy a zlepšení, které dítě objektivně dokázalo. Každý není stejně sportovně nadaný a právě při hodinách tělesné výchovy jde o vytvoření pozitivního vztahu dětí ke sportu.

2.5.4. Úloha prožitku v rámci soutěžení ve školní tělesné výchově

Obecným posláním soutěží v rámci školní tělesné výchovy je podle Bunce (1998) vzbuzovat a tříbit zájem žáků o soutěžení a jeho prostřednictvím vzbuzovat zájem o systematickou sportovní činnost. Následně má soutěžení poskytovat žákům i učitelům specifické prožitky, spojené se soupeřením, což znamená učit je společně zvládat jak úspěchy, tak neúspěchy, neboť obě tyto krajní možnosti bývají náročné. Soutěžení také umožňuje žákům i učitelům specifické prožitky spojené s uskutečňováním pohybového úkolu s obsahem, jímž jsou tvořeny jednotlivé druhy sportu, které bývá spojeno s překonáváním nepříjemných pocitů, ale při jehož naplnění se dostavují pocity libosti. Významnou roli může v rámci tělesné výchovy sehrát zařazení překážkových drah, o kterých se zmiňuje Neuman (1999, 2000).

Neuman (1999, 2000) se ve svých publikacích zabývá hrami a dobrodružnými cvičeními a popisuje, že u pohybových aktivit typu dráha s překážkami je pohyb a fyzická námaha spíše prostředkem pro realizaci jiných cílů a to duševního rázu. To nám umožňuje prožít daný okamžik plně. Překážkové dráhy se proto dají velmi dobře využít, jak v rámci školní tělesné výchovy s atletickým obsahem, tak v rámci atletického tréninku. Absolvování překážkových drah s různým obsahem nabízí široké spektrum aktivit, obsahujících určitý stupeň rizika, napětí, prožitku i dobrodružství. Představují tedy jakousi výzvu a šanci na úspěch pro všechny zúčastněné.

Z hlediska metodicko-organizační formy překážkové dráhy byl vytvořen systém po sobě následujících pohybových úkolů, v našem případě atletického charakteru, které se snaží žák absolvovat co nejlépe na základě vlastní dovednostní i schopnostní úrovně. Překážková dráha se tak může stát atraktivní, protože přináší neustálou změnu charakteru cvičení a následně přináší pocit sebeuspokojení z úspěšně absolvované, popřípadě dobře zvládnuté, pohybové činnosti. Každý účastník sám na sobě může průběžně sledovat svůj pokrok a zejména překonání sebe sama. Nejde o soupeření s ostatními běžci, proto se jedinec může soustředit na úspěšné zvládnutí stanoviště co nejlépe a co nejrychleji. Cvičenci předem vědí, co budou plnit za pohybové úkoly, proto se zejména méně zdatní jedinci nemusí obávat toho, že budou muset před ostatními žáky předvádět něco neočekávaného. Cvičení v rámci překážkových drah by měla být jednoduchá, technicky standardizována a nenáročná, aby byla prováděna vždy

stejným způsobem (Bucher, 1989). Těmito zásadami jsme se řídili i my při sestavování našich překážkových drah.

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1.1. Cíl výzkumu

Deskriptivní studie, kterou jsme realizovali, byla zaměřena na splnění dvou cílů. Prvním cílem bylo zjistit u výběrového souboru 450 dětí, studujících na druhém stupni ZŠ a nižším stupni gymnázia, postoje k tělesné výchově a sportování. Pomocí dotazníkového šetření jsme zjišťovali postoj těchto žáků ke sportu z hlediska časové dotace sportovních činností praktikujících během týdne, možnosti volby počtu hodin tělesné výchovy za týden na své škole, možnost rozhodnutí se mezi sportem či jinou aktivitou, možnost volby sportu dle přání, či volby nejoblíbenější atletické disciplíny. Druhým cílem bylo zjistit pomocí samostatně realizovaného praktického šetření, které bylo provedeno na Základní škole Kunžak, jak se budou děti vyjadřovat na specifická atletická cvičení ve formě překážkových drah, které jsme pro podmínky klinického výzkumu vytvořili.

3.1.2. Úkoly

Pro splnění formulovaných cílů byly sestaveny následující úkoly:

- 1) Prostudovat literaturu, která se vztahuje k využití atletických pohybových cvičení a k využití různých pohybových dovedností pro atletické účely a následně provést literární rešerši.
- 2) Monitorovat strukturu vyučovací jednotky se zaměřením na atletiku pomocí hospitační observace v hodinách školní tělesné výchovy.
- 3) Předložit samostatně zkonstruovaný nestandardizovaný dotazník výběrovému souboru.
- 4) Zhodnotit výsledky nestandardizovaného dotazníku a na základě toho realizovat praktické šetření.
- 5) Realizovat vlastní praktické šetření (tj. sestavení 4 překážkových drah s atletickým obsahem zaměřených na rychlost a obratnost, skoky a koordinaci, překážkový rytmus a

překážkový běh a vrhy s hody). Díky anketnímu dotazování zjistit postoje na toto praktické šetření.

- 6) Interpretovat a zhodnotit výsledky praktického šetření.
- 7) Provést doporučení pro praxi.

3.2. FORMULOVÁNÍ PROBLÉMOVÝCH BODŮ

Vzhledem k charakteru diplomové práce, která má deskriptivní povahu, jsme formulovali problémové body práce.

Problémové body (PB):

- **PB1** Lze předpokládat, že většina dětí výběrového souboru sportuje (pohybová aktivita delší jak 20min.) alespoň 3× týdně.
- **PB2** Lze očekávat, že tělesnou výchovu budou chtít děti výběrového souboru absolvovat vícekrát než jen 2× týdně
- **PB3** Lze předpokládat, že děti výběrového souboru budou upřednostňovat nonaktivní trávení volného času jako je sledování televize, práci na počítači před vlastním sportováním.
- **PB4** Lze se domnívat, že budou dětmi výběrového souboru upřednostňovány sportovní hry před atletikou vzhledem k jejich herní náplni a měnícím se podmínkám, při kterých děti prožívají napětí, radost.
- **PB5** Lze předpokládat, že překážkové dráhy s atletickým obsahem budou pro děti znamenat jiné vnímání atletiky. Vzbudí v nich ohlas a budou pro ně podnětné, hlavně díky tomu, že většina žáků se s takovým pojetím nácviku nikdy nesetkala.
- **PB6** Vzhledem k soutěživosti a proměnlivým podmínkám při realizování překážkových drah s atletickým obsahem lze předpokládat, že účastníci budou hodnotit běžecké dráhy jako fyzicky nenáročné.

3.3. METODIKA PRÁCE

3.3.1. Charakteristika výběrového souboru

Výzkum probíhal ve 4. - 9. ročnících ve třech záměrně vybraných ZŠ a na jednom víceletém gymnáziu. Stručný popis záměrně sledovaných škol počet n= 450 žáků:

- a) Základní škola Kunžak - venkovská škola v jižních Čechách,
- b) ZŠ Wolkerova - středně velká škola v Havlíčkově Brodě,
- c) ZŠ Štáflova - škola se sportovními třídami v Havlíčkově Brodě,
- d) Gymnázium Litoměřická z Prahy 9 - Letňan.

Kritéria záměrného výběru:

- regionální dostupnost,
- rozdílná velikost škol,
- rozdílnost hodinové dotace tělesné výchovy.

3.3.2. Postup práce

V naší práci jsme použili třístupňový postup práce, jehož souslednost byla následující:

1. využití hospitační observace,
2. využití nestandardizovaného dotazníku,
3. realizování překážkových drah s atletickým obsahem.

1. Provedli jsme hospitační observaci několika hodin tělesné výchovy chlapců i dívek ve věku 10 – 15 let na pěti školách. Poslední dosud nejmenovanou školou, na které proběhlo pozorování, bylo Havlíčkovo gymnázium v Havlíčkově Brodě. Na této škole, ale vzhledem k organizačním změnám, které ve škole proběhly, naše spolupráce dále nepokračovala. Během pozorování bylo sledováno a zjišťováno, jakým způsobem se vyučuje atletika na těchto školách a zda učitelé dokáží výukou děti zaujmout. Všímalí jsme si především cvičení rozvíjejících základní atletické dovednosti, pohybové schopnosti, zdatnost a všeobecnou tělesnou výkonnost.

2. Dále bylo pomocí nestandardizovaného dotazníku zjišťováno, jak často děti ve svém volném čase sportují, jejich preferované sportovní odvětví, atletická disciplína či kolikrát týdně by si žáci na svých školách přáli hodinu tělesné výchovy. Samozřejmě nás také zajímalo, jestliže dáme dětem vybrat mezi sportováním, sledováním televize či počítačem, pro kterou činnost se rozhodnou. (Tabulka 1 v Přílohové části).
3. Následně byla použita metoda praktického šetření. Sestavili jsme soubor čtyř překážkových drah s atletickým obsahem, se zaměřením na rychlost a obratnost, skoky a koordinaci, překážkový rytmus a překážkový běh a vrhy a hody a tyto aktivity předložili žákům v hodinách tělesné výchovy. Každá překážková dráha byla představena ve dvou třídách. Na konci hodiny byly žákům rozděleny dotazníky, jejichž prostřednictvím měli možnost se k této pohybové aktivitě vyjádřit. Při sestavování těchto překážkových drah nám byla inspirací zahraniční literatura v čele s dvojicí knih: 1000 exercices et jeux d' Athlétisme (Murer, Bucher, 1994) a 1000 exercices et jeux sportif par spécialités (Bucher, 1989). Obě tyto publikace obsahují speciální cvičení na rozvoj pohybových schopností a zároveň atletických dovedností. Metodická správnost a přitažlivost vyučovacích jednotek, ve kterých byly dětem představeny atletické činnosti pomocí překážkových drah zaměřených na rychlost a obratnost, skoky a koordinaci, překážkový rytmus a překážkový běh a vrhy a hody, byla zjišťována metodou pozorování uplatňovanou v průběhu vyučovací hodiny. Observačními skutečnostmi byly: průběh hodiny, motivace a aktivita dětí při hodině a náhled dětí na tyto aktivity. Následným anketním dotazováním byl zjišťován postoj žáků na absolvovanou vyučovací jednotku, obsahoval otázky týkající se té dotyčné překážkové tratě, kterou absolvovali, její atraktivnosti, náročnosti. Dotazník přikládáme k nahlédnutí v Přílohové části v Tabulce 2. V celém svém průběhu jsme se snažili pokládat otázky co nejsrozumitelněji a nejjednodušeji vzhledem k věku žáků.

3.3.3. Používané výzkumné techniky

Výzkumné techniky v pedagogických vědách se klasifikují různě, avšak pro školní tělesnou výchovu lze aplikovat a modifikovat klasifikaci Skalkové a kol. (1983) a rozdělit metody zkoumání na:

- metody empirického získávání, shromažďování dat,
- metody teoretického poznávání a zpracování informací (utváření teorií a modelů) (Rychtecký, Fialová, 1998).

Pro výzkum jsme použili výzkumné instrumenty empirických metod, pomocí kterých diagnostikujeme, klasifikujeme a analyzujeme vyučovací proces ve školní tělesné výchově. Z empirických metod jsme použili pozorování, dotazník, anketu a testování ve formě praktického šetření.

Pozorování

Jak uvádí Zelinková (2001), pozorování je jednou z nejdůležitějších metod pedagogické diagnostiky. Proces systematického sledování a zaznamenávání projevů dítěte v podstatě probíhá všude, kde dochází k interakci nejen mezi dětmi, ale i mezi dítětem a dospělým a zkrátka všude tam, kde se dítě nějakým způsobem projevuje (činnost žáků, interakce: učitel - žák, učitel - učivo, žák - učivo aj.). Podle doby trvání rozlišujeme pozorování na krátkodobé a dlouhodobé (obvykle soustavného charakteru). Dále dělíme pozorování na náhodné a systematické (vyžaduje přípravu záznamových materiálů atd.). Ke zmenšení subjektivního zkreslení pozorovaného chování můžeme použít několika pozorovatelů, kteří nezávisle zaznamenávají údaje. Abychom ve výzkumu zvětšili objektivitu observace, měli bychom podle Pelikána (1998) hledat standardní postupy řízeného pozorování. Uvedený autor se pokouší vymezit pojem řízené pozorování s následujícími základními rysy:

1. měl by být přesně vymezen cíl a objekt pozorování,
2. pozorované jevy by měly být vymezeny pregnantním způsobem a pokud možno rozčleněné na zaznamenatečné segmenty,
3. o pozorování se musí vést záznam, který by měl mít co nejjednodušší strukturu,
4. existuje jasně vymezený postup analýzy získaných dat a jejich zpracování.

Dotazník

Jak bylo nastíněno v předchozím odstavci, pozorování je jednou z nejdůležitější metodou pedagogické diagnostiky. Naproti tomu dotazník, jak uvádí Pelikán (1998), je jednou

z nejpoužívanějších technik pedagogického výzkumu. Jeho podstatou je zjištění dat a informací o respondentovi, ale jeho názorů a postojů k problému, které dotazujícího zajímá. Pelikán se dále ve své publikaci zmiňuje o jeho hlavní přednosti, kterou je snadnost jeho administrace. Dotazníkem totiž můžeme současně oslovit velké množství respondentů, což je pro zpracování důležité. Zároveň od nich můžeme získat informace, které nejsme schopni jinou metodou získat, jako např. názory nebo postoje dotazovaných osob. Díky těmto vlastnostem je možné většinu dat, získaných touto metodou, plně kvantifikovat. Negativní stránkou je, že musíme počítat především se subjektivitou výpovědí. Dále je důležitá přesnost otázek a variant odpovědí, které mohou omezit prostor pro odpověď respondenta, protože se může stát, že ten je nucen vybrat si variantu, kterou by jinak nezvolil. Další nevýhodou je i to, že respondent může postřehnout záměry dotazovatele a přizpůsobí se. Odpovídá tak, jak si myslí, že je od něj očekává. Jestliže je dotazník příliš dlouhý, vede to k únavě při jeho vyplňování a ke ztrátě motivace, pak se může stát, že vyplňuje dotazník bez přemýšlení. Důvěryhodnost takovýchto odpovědí je poté minimální. Negativní stránky dotazníku se ale dají do jisté míry paralyzovat.

Anketa

Jak uvádí Pelikán (1998), anketa je druhem dotazníku. Rozdíl zde tkví v tom, že na dotazník pracuje s jasně vymezenou skupinou lidí, zatímco u ankety není tento soubor nijak specifikován. Na anketu také nemusí odpovědět všichni respondenti, ale jen ti, kteří jsou nějakým způsobem motivováni, tímto se snižuje možnost využít její poznatky ke skutečným vědeckým účelům. Anketa také bývá, jak dodává výše uvedený autor, rozsahově užší než dotazník a bývá většinou zaměřena na úžeji vymezený problém.

Testování

Testování by v žádném případě nemělo být samoúčelné, jak popisuje ve své publikaci Blahuš (1976). To znamená, že by mělo sloužit v tělovýchově a sportovní praxi. Kovář a Blahuš (1973) charakterizují test jako standardní zkoušku pro objektivní, většinou nepřímé hodnocení určitého stavu. Může sloužit při zjišťování, jak jednoho jevu, nebo více jevů, tak jako pomocný prostředek pro sledování změn určité vlastnosti v jistém časovém intervalu. Výše uvedení autoři rozdělují testy na více druhů: standardní a nestandardní (pouze informativní),

jednorozměrné i vícerozměrné (testové baterie) a individuální a skupinové. Z hlediska cílů dělí testy na diagnostické, které popisují momentální stav, a prognostické.

3.3.4. Statistické zpracování dat

Při zpracování dat v našem praktickém šetření jsme jako jednu ze statistických operací používali výpočet procent. Ten se podle Kováře a Blahuše (1975), používá pro bližší a názornější představení výsledků. Hodnocení pomocí procent provádíme za předpokladu, že hodnoty jsou rozloženy normálně. Soubor, ze kterého by měl být procentový podíl počítán, by měl být větší než 20. Výpočet procenta je každému známým, neboť je základní matematickou znalostí, a každý se s ním setká minimálně při výuce na základní škole. Pro jistotu uvedme vzorec :

$$\% = \frac{m}{n} \times 100 \text{ ,}$$

kde: n.....celý výběrový soubor

m.....část souboru, kterou chceme vyjádřit v procentech

Posouzení můžeme vztahovat jen k souboru, s nimž jsme počítali, nemůžeme se domnívat, že v jiném souboru by to bylo stejné procento. Vypočtené procento totiž nelze zaměnit za obecnou neznámou hodnotu.

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

4.1. ANALÝZA HOSPITAČNÍCH OBSERVAČNÍCH HODIN

Hlavním cílem předkládané diplomové práce nebyla analýza hodin tělesné výchovy na ZŠ, ale spíše nám mělo toto pozorování pomoci k dalšímu výzkumu. Při analýze 10 hospitačních observačních záznamů jsme tedy zjišťovali, jaké zastoupení má výuka atletiky během hodin tělesné výchovy na našich vybraných školách. Znamená to, že bylo sledováno jakou formou jsou nacvičovány nové, či zlepšovány stávající atletické dovednosti, jestli jsou k nácviku různých atletických činností používány pomůcky, zda jsou zařazovány zábavné pohybové aktivity s atletickým zaměřením.

Bohužel jsme dospěli k závěru, který pro nás nebyl žádným překvapením. Učitelé při didaktice atletiky nepoužívají žádné analyticko-syntetické metody nácviku u atletických disciplín, ale pouze komplexní metodu. Bylo používáno standardní atletické náčiní a k zařazení zábavné formy nácviku a zdokonalení techniky zde nedocházelo vůbec. Kromě dosažených výsledků, ve kterých se děti rády trumfují, bylo na dětech vidět, že jim takováto hodina nepříjde nijak zvlášť zajímavá a přinášela tak minimální kladnou odezvu. Jediná pozitivní věc, která nás potěšila, bylo občasné zařazení „opičích“ drah a jiných obratnostně-běžeckých soutěží (štafety s různými úkoly). Z výše uvedeného zjištění lze konstatovat, že se stále najdou učitelé, kteří vedou své hodiny atletiky monotónně.

Tabulka 1**Hodnocení observačních hodin**

Škola	Atletické dovednosti	Pomůcky	Zábavné pohybové aktivity s atletickým obsahem	Poznámka
ZŠ Kunžak	Skok do dálky, hod míčkem, běh na 60 m	Tradiční atletické náčiní, míčky, pásno	Rozcvičení s hravým obsahem	Zařazeny hry na rozběhání a rozcvičení
ZŠ Wolkerova	Skok do dálky, běh na 60 m	Stopky, pásno	Hra na rozběhání	Honička na rozběhání, atletická abeceda
ZŠ Štáflova	Běh na 1500 m, hod kriketovým míčkem	Míčky, stopky	Žádné	Hodiny probíhaly v parku a na hřišti, děti se samy rozcvičily
Gymnázium Litoměřická	Skok do dálky, vrh koulí	Koule 3 kg, pásno	Žádné	Zařazena speciální cvičení na vrh koulí
Havlíčkovo gymnázium	Běh na 1500 m, běh 60 m	Stopky	Žádné	Hodiny probíhaly v parku, rozběhání a rozcvičení probíhalo klasickou formou

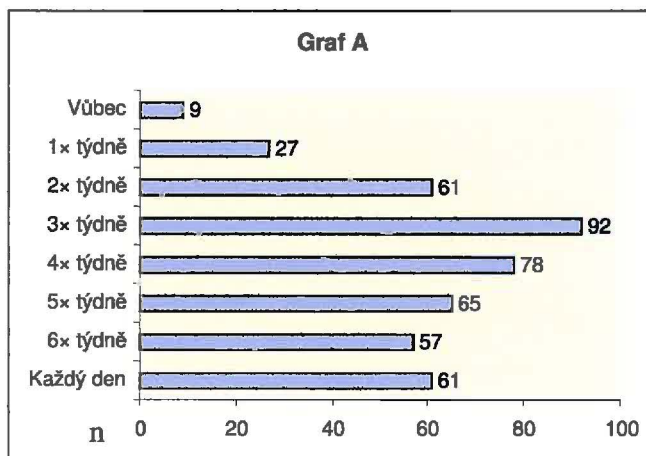
4.2. VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

Nestandardizované dotazníky byly rozdány dívkám a chlapcům ve věkovém rozmezí 10-15 let na Základní škole Kunžak, Základní škole Wolkerova, Základní škole Štáflova a na Gymnáziu Litoměřická. Celkový počet dotazovaných žáků byl $n=450$.

Nestandardizovaný dotazník se skládal ze 7 otázek a měl nám umožnit zjistit postoje a názory dětí na hodinovou dotaci tělesné výchovy na škole, zjistit, jak často sportují, zda upřednostňují sportování před televizí nebo počítačem, jaký sport preferují a jaká atletická disciplína je jim nejsympatičtější. Doplňující otázky byly otevřené a děti v nich měly napsat jméno českého a světového sportovce, kterého znají.

4.2.1. Týdenní dotace pohybových aktivit výběrového souboru (Graf A)

První otázka, kterou jsme dětem položili, byla jak často během týdne sportují (pohybová aktivita trvající minimálně 20 minut). Na následujícím grafu A můžeme vidět, že drtivá většina dětí sportuje minimálně 2 × týdně a méně.



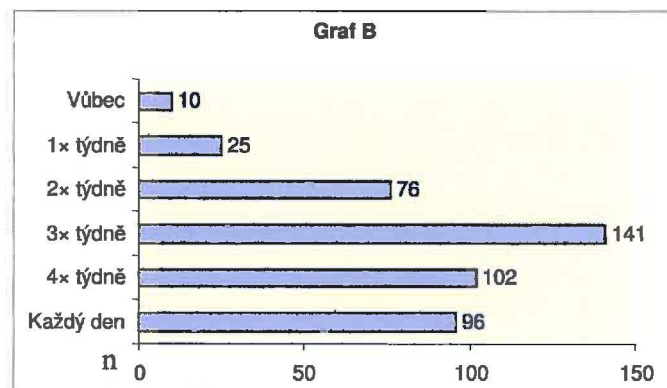
Krátký komentář:

Ze všech předkládaných grafů, které jsou k nahlédnutí v přílohové části (Příloha 3 - Graf 1 a Graf 6), můžeme vypočítat, že dívek provozujících pohybovou aktivitu (blíže neurčenou) 3× a vícekrát týdně je 77 %. Nehraje zde přitom vůbec žádný rozdíl, odkud děti pocházejí, jestli z města, nebo z vesnice. Chlapců, kteří sportují častěji než 3× týdně je dokonce 83,3 %. Zde je ovšem znát zastoupení chlapců ze sportovních tříd na ZŠ Štáflova, kde je toto číslo dokonce 92%, což přibližuje Graf 1b v Příloze 3.

Tato čísla ovšem nemůžeme brát za paušální. Je potřeba vzít v úvahu, že nejen děti si rády v takovýchto počtech přidávají a pohybovou aktivitou se pro ně může jevit např. i vycházka se psem, nebo jízda na skateboardu, tedy činnosti, ve kterých nejde o skutečné zatěžování. Některé děti si zase pod plaváním představují spíše koupání na koupališti a podobně je tomu i u cyklistiky a ostatních aktivit.

4.2.2. Představa žáků výběrového souboru o hodinové dotaci předmětu tělesná výchova během týdne (Graf B)

Následující otázkou jsme snažili zjistit, kolikrát týdně by děti chtěly mít na své škole hodinu tělesné výchovy. Obávali jsme se toho, že děti budou tuto otázku bagatelizovat a uvádět maximum, tedy 5 hodin týdně (pro mnohé znamená hodina tělesné výchovy „ulejvárnu“), ale jak se ukázalo, nebylo tomu tak. Jak můžeme vidět na Grafu B, 339 žáků, z celkového počtu 450, by rádo mělo tělesnou výchovu 3 × týdně a vícekrát v týdnu.

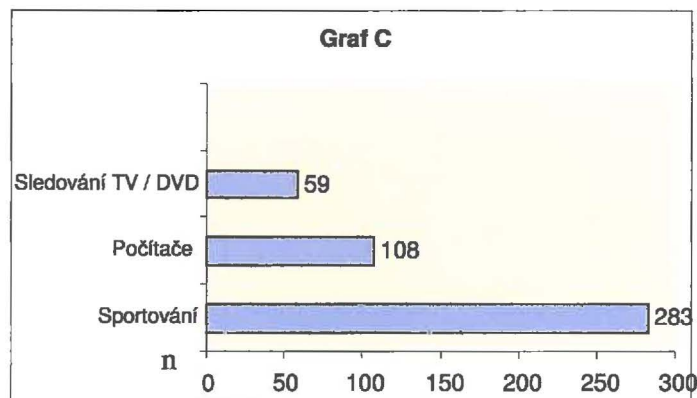


Krátký komentář:

Rozdělíme-li odpovědi podle pohlaví, dívek, které by chtěly tělesnou výchovu alespoň 3 × týdně je 63 %. A přitom většina z nich uvedla právě tuto hodnotu tedy 3 × týdně. U chlapců, jak jsme předpokládali, je to až 85,5 %. Jednotlivé podrobné grafy najdeme v Příloze 3 - Graf 2 a Graf 7, podle nich je možné vypočítat, že žáci z každé školy preferovali jinou hodinovou dotaci, ale vždy 3× týdně a více. U dívek je druhou nejčastější odpovědí hodinová dotace 2× týdně.

4.2.3. Preference výběrových volnočasových aktivit dětí (Graf C)

O tom, že pokrok nám nepřináší jen samá pozitiva, jsem se zmínila v samém úvodu předkládané práce. Zařadili jsme tedy do našeho dotazníku otázku, díky které jsme děti postavili před rozhodnutí se mezi sportováním a takzvanými výdobytky moderní doby (počítače, televize a DVD přehrávač). Samozřejmě jsme předpokládali jasnou výhru techniky nad pohybem, ovšem jak můžeme vidět na Grafu C, nebylo tomu tak.

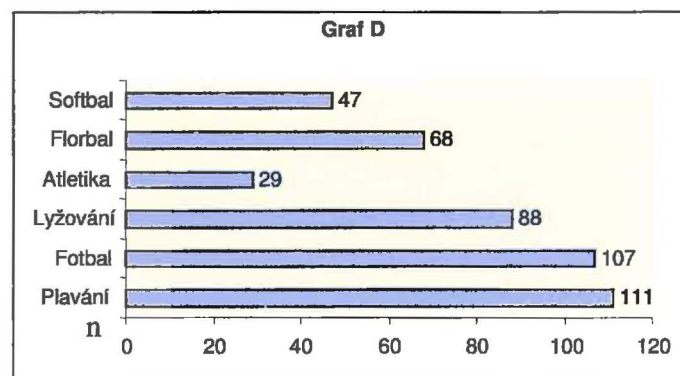


Krátký komentář:

Dívky ještě stále upřednostňují sportování před televizí/ DVD přehrávačem nebo počítači, a to v 65,5 % a chlapci jen o něco méně, to je v 61%. Při podrobnějším sledování grafů 3 a 8 v Příloze 3 přitom odhalíme, že chlapci ze sportovních tříd na ZŠ Štáflova se rozhodli pro sportování v 82 % naproti tomu nejméně hlasovali pro sportování chlapci ze ZŠ Wolkerova a shodně s nimi i gymnazisti z Gymnázia Litoměřická, a to v 48 %.

4.2.4. Preference sportovních aktivit u výběrového souboru (Graf D)

Čtvrtou otázkou jsme chtěli zjistit, jaký sport děti upřednostňují. Na výběr měli ze šesti sportů, mezi nimiž byly, jak sportovní hry (fotbal, softbal, florbal), tak plavání, lyžování a nechyběla samozřejmě atletika. Z Grafu D můžeme vyčíst, že nejoblíbenějším sportem je překvapivě plavání.

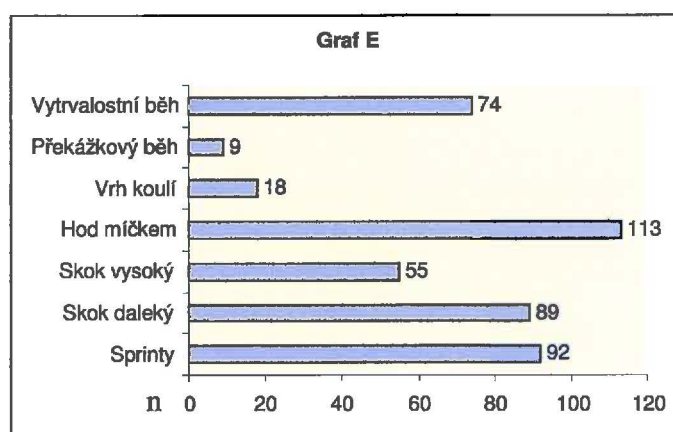


Krátký komentář:

Ovšem zde by bylo nejpříhodnější podívat se na podrobnější grafy (Graf 4 a Graf 9 v Příloze 3). Z nich můžeme pozorovat, že u chlapců značně převažují kolektivní sporty před individuálními. Fotbal vyhrál u chlapců na plné čáře s 35,5 % hlasů, následován florbalem 21 % a softbalem 13 %. Dále se seřadily: lyžování 13 %, plavání 12 % a poslední atletika 5,5 %. U dívek naopak převládají individuální sporty nad kolektivními. Jasná je zde nadvláda plavání, které si dívky vybraly za svou nejoblíbenější aktivitu v 41%. Druhé se umístilo lyžování s 25,5 %. Dále se seřadily kolektivní sporty, překvapivě fotbal s 11% a florbal s 9 %, a ty následuje atletika s 7,7 % a poslední softbal s 5,8 %

4.2.5. Preference atletických disciplín u výběrového souboru (Graf E)

Následně nás samozřejmě zajímalo, jakou atletickou disciplínu mají děti nejraději. Předpokládali jsme, že děti budou upřednostňovat mezi atletickými disciplinami, ty které nejlépe znají ze svých hodin TV. Protože je ale výzkum provázen na čtyřech různých školách jen s obtížemi se můžeme dohadovat, které disciplíny to budou. Jak nám ukazuje následující graf E, u žáků je nejoblíbenějším hod míčkem, následován sprinty a skokem dalekým.



Krátký komentář:

U dívek se za sebou seřadily disciplíny v pořadí: na prvním místě s 29,5 % hod míčkem následovaný skokem dalekým s 25 %, sprinty s 16,8 %, vytrvalostní běh s 13 %, skok vysoký s 11,7 % a nejméně oblíbené jsou u dívek vrh koulí s 3 % a překážkový běh s 1%.

U chlapců se na pomyslné první místo v popularitě atletických disciplín dostal hod míčkem s 24 % těsně před sprinty, které získaly 23, 3 % hlasů. Za nimi se dále umístily vytrvalostní běh s 18,2 % , skok daleký s 14 % a skok vysoký s 12 %. I zde se na poslední místě umístily vrh koulí a překážkový běh. Blíže k nahlédnutí v Příloze 3 – Graf 5 a Graf 10.

Poslední dvě otázky z našeho dotazníku byly otevřené a chtěli jsme zjistit, jestli se děti zajímají o sportovní dění a znají nějakého českého a světového sportovce či sportovkyni. Překvapivě se vyskytlo jen pár záporných odpovědí a většina i mladších dětí uvedla i vícero sportovců. Obzvláště malé děti nevěděly, jak se jména jejich idolů správně píší a kolikrát odpovídaly na obě otázky shodně. Nejčastěji se vyskytovala jména Kateřiny Neumanové, Romana Šebrleho, Martiny Sáblíkové, Nikol Vaidišové a naši fotbalové a hokejové reprezentace, ale našli jsme mezi nimi i několikrát zmíněného Emila Zátopka, což pro nás bylo milým překvapením. Ze světových borců byli častěji zmiňováni David Beckham, Fernando Alfonzo, Roger Federer, Zinedine Zidane atd. Díky těmto dvěma otázkám, jsme mohli sledovat jaké sporty děti zajímají, které sledují a mají o nich přehled, popřípadě je samy provozují a zmíní tedy sportovce, který je jim vzorem.

4.3. VLASTNÍ PRAKTICKÉ ŠETŘENÍ

4.3.1. Sledovaný soubor

Překážkové dráhy s atletickým obsahem byly předloženy dívkám a chlapcům 4.,5.,6.,7.,8. a 9. ročníku Základní školy Kunžak v květnu 2007. Tuto školu jsme vybrali kvůli časové návaznosti a příznivým ohlasům na náš projekt z řad vedení školy i učitelů. Celkový počet žáků, kteří absolvovali praktické šetření byl $n=149$. Na konci hodiny tělesné výchovy, ve které žáci absolvovali jednu z uvedených tratí, měli za úkol pomocí dotazníkového šetření zhodnotit danou pohybovou aktivitu. Dotazníky byly rozdány všem 149 dětem, stejný byl celkový počet odevzdaných dotazníků. Typy překážkových drah byly pro jednotlivé třídy vybrány tak, aby odpovídaly fyzickým předpokladům dětí a dosavadnímu obsahu jejich výuky.

Tabulka 2**Využití překážkových drah s atletickým obsahem v jednotlivých třídách**

Třída	Atletická přek. dráha 1	Atletická přek. dráha 2	Atletická přek. dráha 3	Atletická přek. dráha 4	Počet žáků absolvujících dráhu(n)
Charakter dráhy	Rychlost, obratnost	Skoky	Překážkový rytmus	Vrhy, hody	
4.		×			23
5.	×	×			d1-16,d2-15
6.	×				22
7.			×		35
8.				×	20
9.				×	18

Legenda: d1 - atletická překážková dráha č.1
d2 - atletická překážková dráha č.2

4.3.2. Navržený soubor překážkových drah s atletickým obsahem

Vlastní praktické šetření bylo založeno na předložení čtyř překážkových drah s atletickým obsahem zaměřených na rychlost a obratnost, skoky, překážkový rytmus a překážkový běh a vrhy a hody. Tratě byly sestaveny tak, aby odpovídaly fyzickým schopnostem a dovednostem dětí odpovídající věkové kategorie. Praktické testy byly prováděny v posledních dvou týdnech vlastní odborné praxe na této škole. Měla jsem tudíž dostatek času sledovat, jak reakce dětí, tak učitelů tělesné výchovy. Dětem byl měřen čas, a to z důvodů motivačních. Čas pro nás však nebyl důležitým měřítkem, tím se pro nás naopak stalo správné provedení jednotlivých úkolů na trati a dále reakce dětí na nová cvičení.

1) Atletická překážková dráha zaměřená na rychlost a obratnost.

Počet stanovišť: 6

Orientační trvání průběhu trati jedním žákem (s): 34 s

Časová náročnost přípravy dráhy (min.): 3 min.

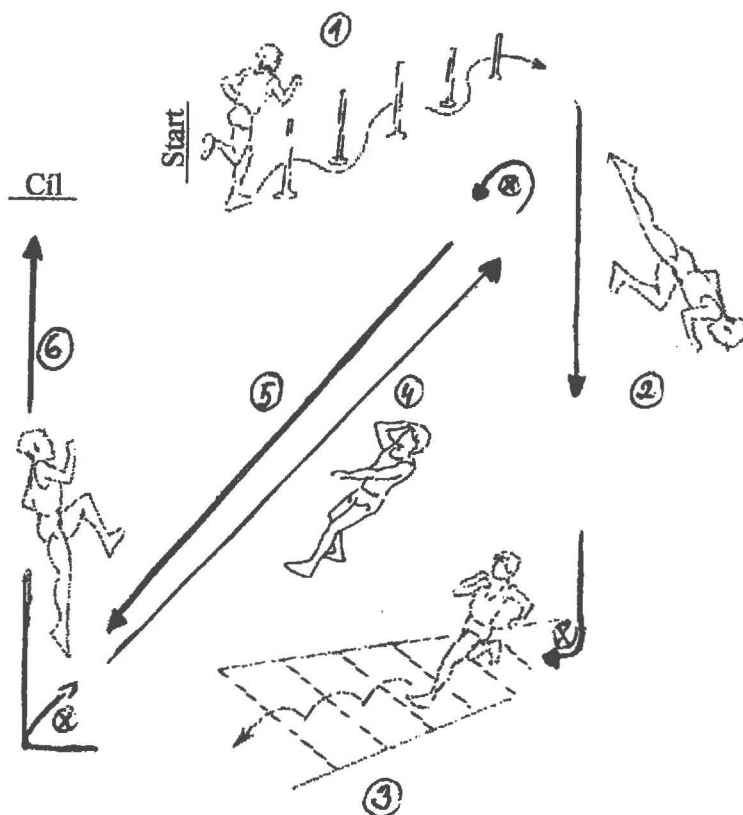
Pomůcky: kužele, koordinační žebřík, značky, mety

Dráha byla postavena do obdélníku 10 × 20m viz obrázek1

Doporučený ročník ZŠ: 4.- 7. ročník

Obrázek 1

Atletická překážková dráha zaměřená na rychlost, běžeckou dovednost a obratnost



Posloupnost jednotlivých úkolů:

1. slalom mezi kužely (n=5),
2. sprint na 20 m,
3. přeběh žebříku,
4. běh pozadu 12 m,
5. běh po čtyřech 12 m,
6. sprint 20 m

Hodnocení žáků

Podle dotazníků tato pohybová aktivita žáky zaujala. Chlapcům se líbila v 70-ti %, dívkám v 90-ti procentech. Trať byla pro žáky středně fyzicky náročná.

Dívky hodnotily tuto aktivitu buď za středně obtížnou, a to v 39 %, nebo snadnou v 61 %. U chlapců tomu bylo obdobně, 20 % ji označilo jako aktivitu středně a 80 % jako lehce obtížnou.

Tabulka 3

Hodnocení atletické překážkové dráhy zaměřené na rychlost a obratnost.

SPRINTY - 5.třída D, Ch

	<i>pohyb.činnost se (n) :</i>		<i>fyzická obtížnost (n) :</i>	
Dívky	L	6	L	5
	A	2	S	3
	N	0	O	0
Chlapci	L	6	L	6
	A	2	S	2
	N	0	O	0

D - 8

CH - 8

SPRINTY - 6.třída D, Ch

	<i>pohyb.činnost se (n) :</i>		<i>fyzická obtížnost (n) :</i>	
Dívky	L	9	L	6
	A	1	S	4
	N	0	O	0
Chlapci	L	8	L	10
	A	2	S	2
	N	2	O	0

D - 10

CH - 12

Legenda:	L	-líbilo	L	-lehké
	A	-neutrální	S	-středně obtížné
	N	-nelíbilo	O	-obtížné

Hodnocení učitele

Na žácích jsme mohli vidět, že je pro ně aktivita zajímavá a velmi je baví. Pro většinu dětí byla tato pohybová aktivita středně fyzicky náročná. Jednalo se o cvičení, která rozvíjejí rychlostní a obratnostní schopnosti žáků. Organizace a vysvětlení techniky provedení nebylo náročné.

2) Atletická dráha zaměřená na skoky

Počet stanovišť: 10

Orientační trvání průběhu trati jedním žákem (s): 29,5 s

Časová náročnost přípravy dráhy (min.): 7 min.

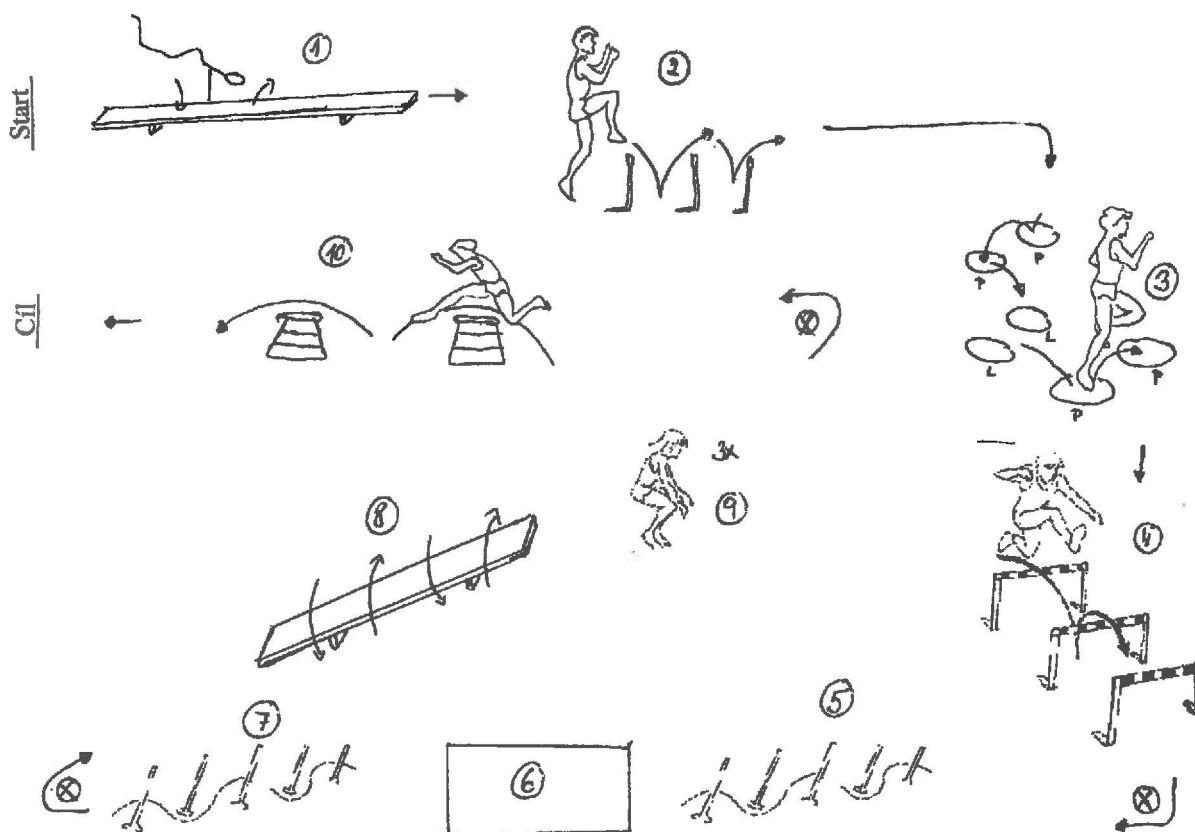
Pomůcky: lavičky, obruče, nízké překážky, kužele, žíněnka, švédská bedna, značky, mety.

Dráha byla postavena v tělocvičně na rozloze cca 10 × 15 m

Doporučený ročník ZŠ: 5.- 9. ročník

Obrázek 2

Atletická překážková dráha zaměřená na odrazovou sílu a skokanskou dovednost



Popis jednotlivých úkolů :

1. přeskok snožmo přes lavičku, pomocí opory rukou,
2. přeběh přes lavičky (n=3),
3. skoky do kruhů PP LL PP LL,
4. přeskok nízkých překážek (n=3),
5. slalom po pravé noze,
6. kotoul vpřed na žíněnce,
7. slalom po levé noze,
8. přeskok snožmo přes lavičku, min. 4 x,
9. 3 x odrazy snožné zvané,, žábák ,,
10. přeběh přes švédskou bednu 3 díly (n=2).

Hodnocení žáků

Tato pohybová aktivita žáky zaujala podobně jako předešlá. Test byl opět středně fyzicky náročný. Dívkám se líbila v 90 % a 10 % ji uvedlo jako průměrnou. U chlapců je to zase méně procent, co se oblíby týče. 61-ti procentům se aktivita líbila, 11-ti % nelíbila. Pro většinu žáků, u dívek v 75 %, u chlapců dokonce v 89 %, byla cvičení hodnocena jako lehká.

Tabulka 4

Hodnocení atletické překážkové dráhy zaměřené na skoky

SKOKY - 4.třída D, Ch

	<i>pohyb.činnost se (n) :</i>	<i>fyzická obtížnost (n) :</i>
Dívky	L 12	L 11
	A 1	S 2
	N 0	O 0
Chlapci	L 5	L 10
	A 3	S 0
	N 2	O 0

D - 13

CH - 10

SKOKY - 5.třída D, Ch

	<i>pohyb.činnost se (n) :</i>	<i>fyzická obtížnost (n) :</i>
Dívky	L 6	L 4
	A 1	S 2
	N 0	O 1
Chlapci	L 6	L 6
	A 2	S 2
	N 0	O 0

D - 7

CH - 8

Legenda:	L	-líbilo	L	-lehké
	A	-neutrální	S	-středně obtížné
	N	-nelíbilo	O	-obtížné

Hodnocení učitele

Hra byla zaměřena na rozvoj speciální odrazové síly, obratnosti a atletické skokanské dovednosti a nebyla pro děti příliš fyzicky náročná. Organizace hry ani pochopení podstaty techniky jednotlivých cvičení nebylo náročné a děti je zvládaly bez problémů.

3) Atletická dráha zaměřená na překážkový rytmus a překážkový běh

Počet stanovišť: 8

Orientační trvání průběhu trati jedním žákem (s): 28,5 s

Časová náročnost přípravy dráhy (min.): 7 min.

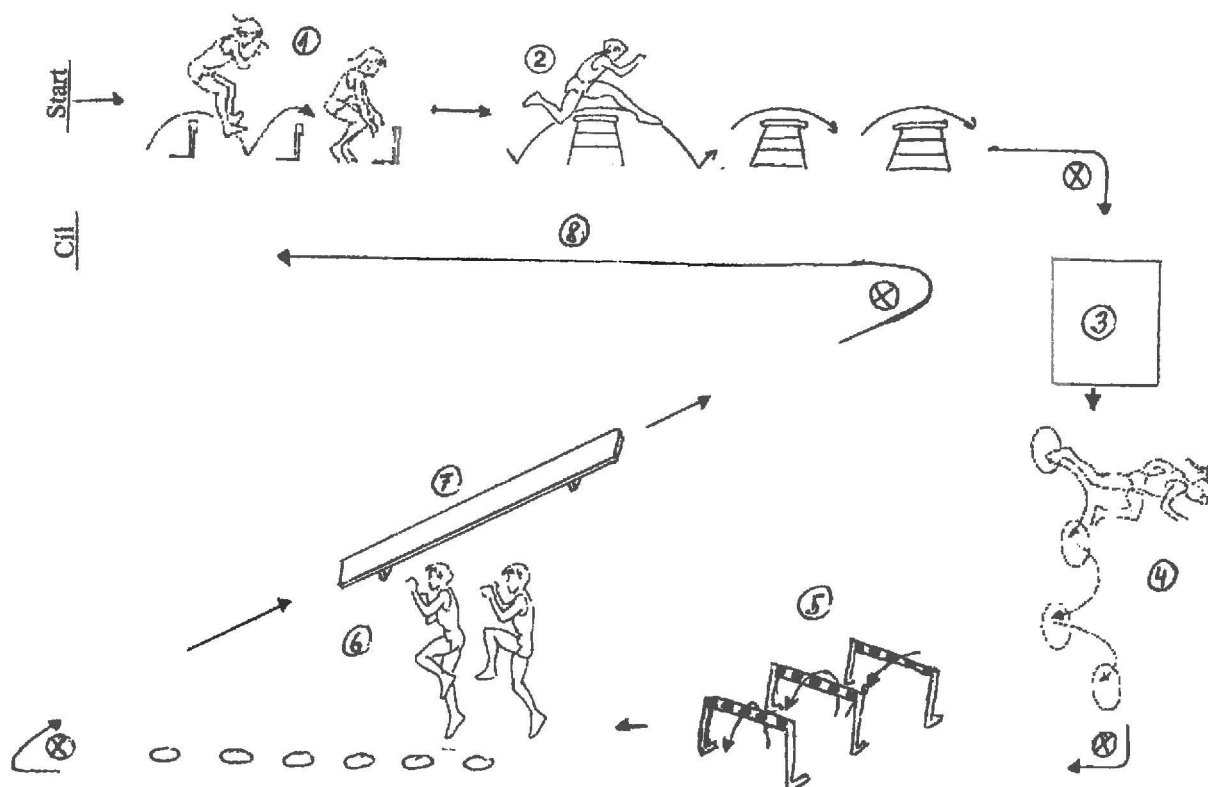
Pomůcky: nízké překážky, švédská bedna, žíněnka, kruhy - obruče, překážky, značky, mety, lavička, kužele

Dráha byla postavena v tělocvičně na obdélníku o rozloze cca 15×12 m

Doporučený ročník ZŠ: 7.- 9. ročník

Obrázek 3

Atletická překážková dráha zaměřená na překážkový rytmus a překážkový běh



Posloupnost jednotlivých úkolů :

1. přeskok snožmo přes nízké překážky (3),
2. přeběh přes švédské bedny - výška 3 díly (3),
3. kotoul vpřed,
4. skoky do kruhů (cca 1 m odstup) (6),
5. přeběh překážek (3),
6. přeskok klobouků (8) pomocí techniky zášlapu,
7. přeběh lavičky (šířka 10 cm)
8. sprint 13 m

Hodnocení žáků

Hlavně dívky hodnotily tuto pohybovou aktivitu jako velmi zajímavou. Získala od nich jako jediná 100 % podporu, co se zaujetí týká. Chlapci byli opět střídmejší, a zjevně je ani nezaujala, líbila se 57 procentům. Nikomu z žáků nepřišla velmi obtížná a dokonce jen 7 % dívek a 5 % chlapců ji označilo za středně obtížnou.

Tabulka 5

Hodnocení atletické překážkové dráhy zaměřené na překážkový rytmus a překážkový běh

PŘEKÁŽKY - 7A,7B.třída D, Ch

	<i>pohyb.činnost se(n) :</i>	<i>fyzická obtížnost (n) :</i>
<i>Dívky</i>	L 14	L 13
	A 0	S 1
	N 0	O 0
<i>Chlapci</i>	L 12	L 20
	A 5	S 1
	N 4	O 0

D - 14

CH - 21

Legenda:	L	-líbilo	L	-lehké
	A	-neutrální	S	-středně obtížné
	N	-nelíbilo	O	-obtížné

Hodnocení učitele

Aktivita pro svou pestrost úkolů byla pro žáky zajímavá a hlavně dívky velmi bavila. Cvičení byla zaměřená na speciální odrazovou sílu, obratnost a zvládnutí překážkového rytmu při přeběhu nízkých překážek a celkově lze hodnotit jako středně fyzicky náročnou. Organizace hodiny a dodržování správné techniky jednotlivých úkolů bylo bez problémů.

4) Atletická dráha zaměřená na vrhy a hody

Počet stanovišť: 6

Orientační trvání průběhu trati jedním žákem (s): 37 s.

Časová náročnost přípravy dráhy (min.): 7 min.

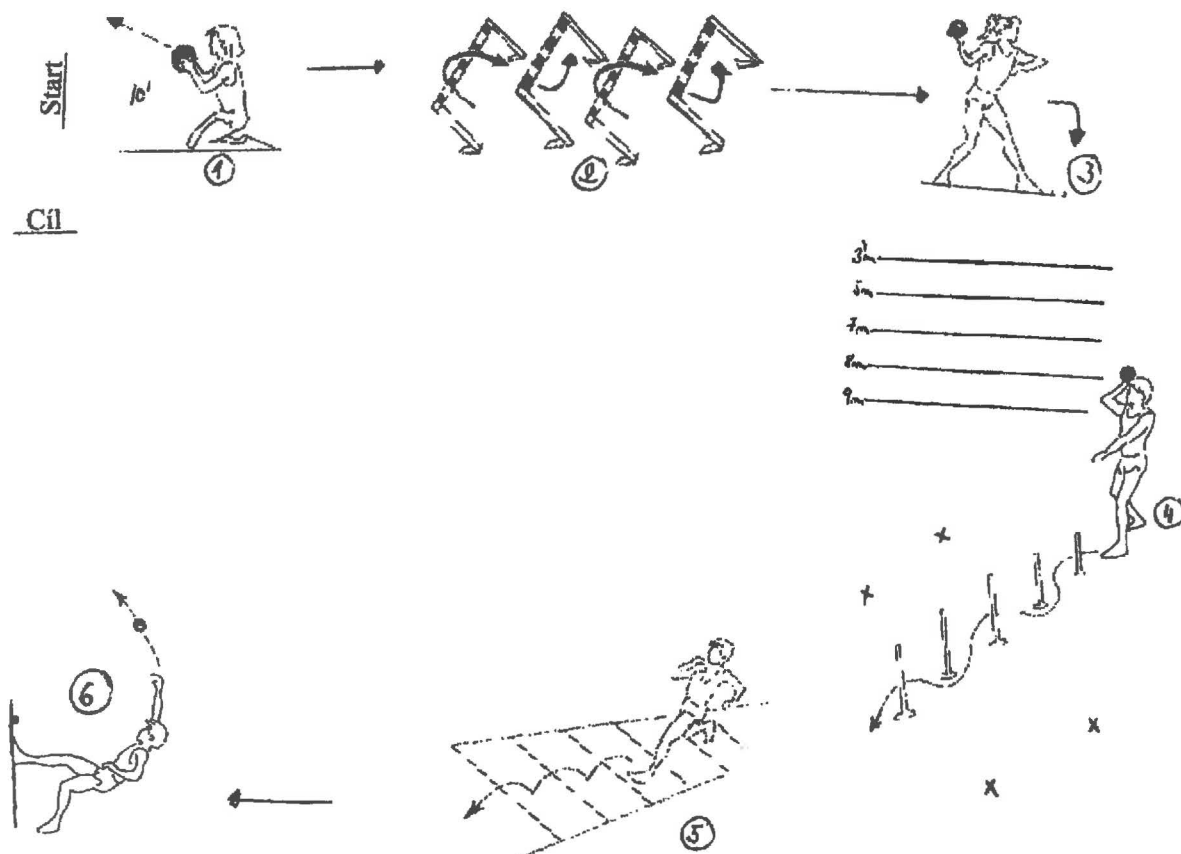
Pomůcky: medicinbal, nízké překážky, koule (3, 4 kg), kriketový míček (150 g), koordinační žebřík, značky, mety, kužele

Dráha byla postavena na venkovním hřišti s písčným povrchem

Doporučený ročník ZŠ: 8. - 9. ročník

Obrázek 4

Atletická překážková dráha zaměřená na odhodovou sílu i dovednost



Popis jednotlivých úkolů :

1. hod medicinbalem z kleku (2 kg) 10 sekund,
2. 4 překážky, 1., 3. - přeskok, 2., 4. – podlezení,
3. vrh koulí (3 kg, 4 kg),
4. hod kriketovým míčkem na přesnost, během slalomu hod na 4 cíle,
5. přeběh přes žebřík,
6. hod kriketovým míčkem (150 g) na vzdálenost.

Hodnocení žáků

Tato atletická cvičení bychom mohli v porovnání s reakcemi na předchozí pohybové aktivity označit jako nejméně zajímavá. I když stále tuto aktivitu hodnotí 73,5 % dívek jako zajímavou a zbytek jako průměrnou, 15 % chlapců se vyjádřilo, že se jim tato aktivita nelíbila, 26-ti procentům přijde průměrná a 61 procentům chlapců se aktivita líbila. Jednalo se o pohybovou aktivitu fyzicky i obratnostně středně náročnou. Dívky ji hodnotily jako středně fyzicky náročnou ve 40 procentech. Chlapci v 78 procentech označili aktivitu za lehkou.

Tabulka 6

Hodnocení atletické dráhy zaměřené na vrhy a hody

HODY - 8.třída D, Ch

	<i>pohyb.činnost se (n) :</i>	<i>fyzická obtížnost (n) :</i>
Dívky	L 4	L 3
	A 2	S 3
	N 0	O 0
Chlapci	L 8	L 10
	A 4	S 3
	N 2	O 1

D - 6

CH - 14

HODY - 9.třída D, Ch

	<i>pohyb.činnost (n) :</i>	<i>fyzická obtížnost (n) ::</i>
Dívky	L 7	L 6
	A 2	S 3
	N 0	O 0
Chlapci	L 6	L 8
	A 2	S 1
	N 1	O 0

D - 9

CH - 9

Legenda:	L -líbilo	L -lehké
	A -neutrální	S -středně obtížné
	N -nelíbilo	O -obtížné

Hodnocení učitele

Aktivita žáky v průměru bavila, i když jsme u ní neshledali takové nadšení jako u předchozích překážkových drah. Úkoly v ní zařazené byly zaměřené na rozvoj speciální odhodové síly, obratnostních schopností a atletické dovednosti vrhu a hodů. Po fyzické stránce je pohybová aktivita středně náročná a to hlavně z důvodu rychlosti odhodů a obratnosti. Organizace byla velmi dobře zvládnutá a žáci neměli žádné problémy s pochopením jednotlivých úkolů.

4.3.3. Souhrnný komentář k praktickému šetření

Po vyhodnocení dotazníků můžeme celkově vlastní praktické šetření hodnotit jako přínosné. Ve většině případů se žákům takovýto způsob zdokonalování úrovně atletických dovedností i všeobecných pohybových schopností i ostatních pohybových dovedností v soutěživých podmínkách líbilo. Během hodin, ve kterých jsem s dětmi praktické šetření realizovala, jsem sledovala, jak děti měnily reakce na tuto činnost. I přes počáteční nedůvěru se nakonec žáci pustili do plnění úkolů se zájmem. Pro tuto věkovou kategorii je charakteristické, že je baví spíše cvičení, hry a aktivity, které jsou dynamické, zaměřené na rychlost a sílu. Děti měly za úkol mi pomoci trať postavit a už během této činnosti, jsem si začala všimnout, že si děti samy

od sebe zkoušejí jednotlivé úseky dráhy. Poté jsem se všemi dětmi trať proběhla a upozornila na jednotlivé prvky z pohledu techniky vykonání. Děti byly rozděleny vždy na více skupin. Jedna, která probíhala trať na čas, a ostatní skupiny měly připraveny další úkoly, které se týkaly zlepšení té či oné disciplíny, na kterou byla naše dráha zaměřena. U takovýchto nových vyučovacích metod byla prostředkem motivace sama pestrost a zajímavost absolvovaných činností a jakmile žáci zjistili, že se bude test měřit, stoupla míra motivace a vzrušení ze soutěžení ještě víc. Všichni byli ovšem předem informováni o tom, že jakmile budou jednotlivé úkoly špatně provedené budou jim strženy trestné body. Tak jak byla většina dětí na začátku hodiny nemotivována, když se dozvěděly, že budeme mít atletiku, během prvních zaběhnutých testů se vše rychle obrátilo a všichni si chtěli trať proběhnout minimálně ještě jednou. Největším překvapením ovšem bylo, že se tyto pohybové aktivity líbily mnohem více dívkám než chlapcům. I když je všeobecně známo, že děvčata méně raději běhají než chlapci, při testech na nich bylo vidět mnohem větší nasazení než u chlapců. Ti se snažili více v těch případech, kdy měli svými výkony porazit dívky. U otázky týkající se fyzické náročnosti jednotlivých pohybových aktivit chlapci téměř jednoznačně zhodnotili cvičení jako méně náročné, zato u dívek už to tak jednoznačné nebylo. Ovšem musíme zde brát v úvahu prepubertální a pubertální věk žáků. Je velmi pravděpodobné, že i toto se promítlo do plnění úkolů a odpovědí v dotazníku. Hlavně u chlapců je vždy dobré nadchnout pro svou prezentovanou aktivitu tzv. „vůdce“ třídy a to samovolně zapříčiní pozitivní vliv na ostatní a tím i na průběh vyučovací jednotky. Samozřejmě toto předkládám jako subjektivní hodnocení pozorovatele, který byl osobně účasten při realizaci překážkových drah s atletickou dovedností. V každé hodině byl přítomný i učitel, který třídu vedl během školního roku. Ostatně i oni byli překvapeni, co všechno se dá v hodinách atletiky s dětmi dělat.

4.3.4. Souhrnný hodnotící komentář učitele

Většina vyučovacích jednotek byla pestrá a pro děti přitažlivá, protože činnosti v hodinách užité byly různorodé a často se střídaly. Z dílčího hodnocení je vidět odlišný přístup dívek a chlapců k těmto aktivitám. Zatímco dívkám se tato změna vedení hodiny se zaměřením na atletické dovednosti velmi líbila, chlapci se sice také snažili dosáhnout nejlepších výkonů ovšem nadále je pro ně atraktivnější v hodinách tělesné výchovy softbalový zápas. Dále je třeba si uvědomit, že žáci, především chlapci, ve věku 10-15 let, mají tendenci přeceňovat své síly a neradi přiznávají, když je pro ně úkol více fyzicky náročnější. Na otázku, zda pohybová

aktivita byla fyzicky náročná, většina z nich vždy odpověděla, že hra nebyla vůbec fyzicky náročná.

Tabulka 7

Hodnocení učitele

Překážková dráha: ¹	Hodnocení celkově: ²	Doporučený počet dětí:	Náměty / doporučení:	Hodnocení bezpečnosti dráhy:
1.	velmi dobré	max. 15	-	Žáci by měli být upozorněni na to, aby nepřekáželi cvičenci, aby nedošlo ke střetu.
2.	velmi dobré	max. 15	Čím méně dětí, tím vícrát si mohou dráhu proběhnout	Možnost uklouznutí; žáci by neměli cvičit bez obuvi.
3.	velmi dobré	max. 15	Dráhu by bylo z mého pohledu lepší umístit na hřiště	Možnost uklouznutí či zranění o překážku
4.	dobré	max. 10	Dráhu je dobré umístit na co největší prostor, neboť chlapci hází míčkem daleko	Dráha by měla být sestavena tak, aby žádné z dětí nebylo ohroženo při hodu či vrhu cvičence

Legenda:

- Ad¹.
1. Atletická dráha zaměřená na rychlost a obratnost
 2. Atletická dráha zaměřená na skoky
 3. Atletická dráha zaměřená na překážkový rytmus a překážkový běh
 4. Atletická dráha zaměřená na vrhy a hody
- Ad².
- | | |
|------------------|--------------|
| známkovací škála | velmi dobré |
| | dobré |
| | nedostatečné |

Celkově hodnotím překážkové dráhy jako velmi dobré, pouze poslední dovednostní dráha zaměřená na vrhy a hody se mi zdála komplikovaná. Co se týče počtu dětí, které by měly najednou absolvovat danou dráhu, se nám potvrdilo, že přílišný počet dětí, tzn. 15 a více, není ideální. Na bezpečnost bychom měli dbát hlavně při výběru povrchů, na kterých budeme překážkové dráhy realizovat, aby zbytečně nedocházelo k uklouznutí a pádům. Dále je zapotřebí děti upozornit na to, aby nepřekážely cvičencům při absolvování dráhy tak, aby nedošlo ke kolizi či zranění, nejvíce opatrnosti je zapotřebí při vrzích a hodech.

5. DISKUSE

5.1. HODNOCENÍ HOSPITACÍ VYUČOVACÍCH JEDNOTEK

Hospitační observace vyučovacích jednotek byla provedena na pěti školách. Nejprve se jednalo o Havlíčkovu Gymnázium v Havlíčkově Brodě, kde jsme pozorovali hodiny tělesné výchovy v květnu 2006. Šlo o pilotážní projekt, který nám měl pomoci nastínit body, jakými se bude naše práce dále vyvíjet. Bohužel s touto školou došlo k přerušení spolupráce z důvodu změn ve vedení školy. O rok později v období březen - duben 2007 jsme uskutečnili pozorování vyučovacích jednotek tělesné výchovy na ZŠ Wolkerova, ZŠ Štáflova v Havlíčkově Brodě, ZŠ Kunžak a na Gymnáziu Litoměřická v Praze 9 Letňanech. Jednalo se tedy vždy o jarní období, tj. všechny hodiny tělesné výchovy se odehrály venku, na atletických hřištích, v parku, v lese. Měli jsme možnost pozorovat při práci sedm učitelů tělesné výchovy. Ve třech případech se jednalo o ženy, a to v případě víceletého gymnázia v Havlíčkově Brodě, víceletého gymnázia v Praze a ZŠ Kunžak.

Hodiny tělesné výchovy byly ve své struktuře podobné, nikoli však totožné, což bylo zapříčiněno také tím, že se jednalo o hodiny tělesné výchovy jak chlapců, tak i dívek. Navíc musíme počítat s tím, že vybavení škol pro podmínky tělesné výchovy bylo různé. Zajímavým jsme shledali, že pouze v jedné hospitační observační vyučovací jednotce byla zařazena speciální atletická cvičení zaměřená na rozvoj odrazové síly. Na závěr hodnocení provedených observačních záznamů můžeme konstatovat, že děti byly ve většině případů dostatečně aktivní, ale byly málo motivovány.

5.2. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Nestandardizované dotazníky byly rozdány čtyřistapadesáti žákům Základní školy Kunžak, Základní školy Wolkerova a Základní školy Štáflova v Havlíčkově Brodě a Gymnázia Litoměřická v Praze 9 v květnu 2007. Díky pomoci tamních učitelů se nám podařilo vyplnit dotazníky ve všech potřebných třídách vždy během jedné hodiny. Nejprve byl žákům dotazník

vysvětlen, aby děti neměly problém s jeho pozdějším vyplněním. Po vyhodnocení jsme byli pozitivně překvapeni výsledky zkoumání. Tedy pozitivně co se týče jejich vztahu ke sportu, který by se dal ve většině případů hodnotit jako kladný. Podíváme-li se totiž na naše výsledné Grafy A a B zjistíme, že alespoň 3 × týdně sportuje 353 žáků, z celkově 450 dotázaných, čímž se nám potvrzuje problémový bod PB1. Z Grafu B je zase patrné, že by děti měly rády více jak 2 hodiny tělesné výchovy týdně, to znamená, že i druhý problémový bod PB2 platí. Do třetice se nám kladný postoj dětí ke sportování potvrdil z výsledků v grafu C, ze kterého jasně vyplynulo, že děti stále ještě upřednostňují sportování před televizí a počítači a tím byla vyvrácen problémový bod PB3. Bohužel se nám potvrdily domněnky, že atletika nepatří u dětí k žádaným sportům, a proto lze konstatovat, že čtvrtý problémový bod PB4 platí.

5.3. PRAKTICKÉ ŠETŘENÍ A JEHO HODNOCENÍ

Pohybové aktivity zaměřené na zlepšování pohybových schopností a atletických dovedností byly inspirovány francouzskou didaktikou atletiky. Velmi nás zaujala hravost s jakou Francouzi přistupují k výuce a zdokonalování se v jednotlivých disciplínách. Na základě inspirace publikací Buchera (1989), byla vybrána jednotlivá cvičení a sestavena do čtyř překážkových drah s atletickým obsahem, zaměřených na rychlost a obratnost, skoky, překážkový rytmus a překážkový běh a vrhy a hody. Jednalo se o praktické šetření. Před koncem každé hodiny, ve které se objevila jedna z čtyř připravených dovednostních drah, zaměřená na rozvoj atletických schopností a dovedností, byl dětem rozdán anketní lístek, ve kterém nám šlo o to zjistit, jestli se dětem absolvované překážkové dráhy líbily a jak náročné pro ně byly. Důležité bylo však i pozorování reakcí dětí přímo při jednotlivých cvičeních a hodnocení z pohledu učitele, a poté konfrontace názoru jak žáků (ti ho vyjádřili v anketě), tak učitele, s kterým jsme měli možnost po každé konzultovat obsah a celý průběh hodiny. Jsme rádi, že předložené aktivity byly dětmi shledány jako zajímavé a po počáteční nedůvěře se pustily do plnění úkolů s nasazením. Tím se nám potvrdil i náš pátý problémový bod PB5. Můžeme dodat, že i poslední problémový bod PB6 platí, neboť žáci v 80-ti % uvedli, že pro ně pohybová aktivita byla lehká, a jen 1,2 % žáků označili absolvované dráhy za velmi obtížné.

Musíme poznamenat, že i pro učitele tělesné výchovy, kteří nám v hodinách asistovali, byla tato výuka velmi inspirativní, neboť ani jeden z nich se nepovažuje za odborníka přes atletiku.

Je však pravdou, že čím starší je dítě, tím méně se dá zlákat jakoukoliv pohybovou aktivitou a tím méně ho zaujme jakékoliv hravé provedení jednotlivých cvičení, o čemž jsme se mohli přesvědčit u chlapců v 7. – 9. ročníku. Z pozorování vyplývá, že skladba a obsah cvičebních jednotek tělesné výchovy byl v souladu s věkem a pohybovou úrovní dětí.

5.4. DOPORUČENÍ PRO PRAXI

V našem výzkumném šetření jsme se snažili dětem a učitelům ze Základní školy Kunžak představit odlišné pojetí didaktiky atletiky. Naše praktické šetření bylo samozřejmě založeno na již existujících metodách nácviku atletických disciplín dle Buchera (1999) s námětem projektu Kids Athletics. Chtěli jsme zábavné pojetí atletiky převést do prostředí školní tělesné výchovy a zjistit nejen jak na ně budou děti reagovat, ale také jaké problémy by nás popřípadě mohly potkat. Uvádíme několik málo základních doporučení, které by mohly pomoci méně „odvážným“ učitelům.

Doporučení:

- K tomu, abychom zpestřili a zpříjemnili nácvik atletických dovedností, není zapotřebí nákladné náčiní, ale můžeme si vystačit s běžným vybavením školních tělocvičen. I naše praktické šetření jsme přizpůsobovali materiálním podmínkám ZŠ Kunžak.
- Jednotlivá cvičení by měla úměrně odpovídat fyzické vyspělosti dětí a dále jejich všeobecným schopnostem a dovednostem. Méně náročná cvičení či naopak jejich přílišná náročnost může děti demotivovat a odradit.
- Každé cvičení i úkol musí být dětem dobře vysvětlen a správně předveden, aby si žáci vytvořili ucelenou představu o jeho provedení. Všichni žáci by si ho měli vyzkoušet a učitel by je měl popřípadě opravovat, tak by nedocházelo k zafixování špatného provedení.

6. ZÁVĚR

V teoretické části jsme se zabývali tím, jak jsou pro ovlivnění úrovně zdatnosti školních dětí rozhodující podmínky pro realizaci pohybových aktivit. Pokud je dán dítěti optimální pohybový podnět již od počátku školní docházky, tak si s jeho přirozeným ontogenetickým vývojem vytvoří dostatečný pohybový základ i k pozdější možné sportovní specializaci. V tělesné výchově a sportu školní mládeže je nezbytné se zabývat systematickou přípravou mládeže a hledat nové formy práce při výchově mládeže, které budou podstatně otevřenější a budou mít v její přirozené ontogenezi, zdravotním a sociálním vývoji větší dopad pro pozdější životní styl. Mezi tyto formy by měla bezesporu patřit i výchova prožitkem, která by měla hlavně ve školní tělesné výchově upřednostňována před výkonem.

Jak již bylo také řečeno, vyučovací jednotka zvláště u dětí na ZŠ by měla obsahovat silný emotivní náboj k plnění předem stanovených cílů. Formy, metody a prostředky by se měly měnit, stejně jako rytmus, tempo a místo cvičení. Je třeba využít co nejpestřejšího rejstříku pohybových aktivit (soutěže družstev, dvojic, štafetové závody, starty, zábavné hry), a tím rozvíjet myšlení, tvůrčí schopnosti a kondici žáků. Jak už jsem naznačila asi největších chyb se učitelé tělesné výchovy dopouštějí používáním stále stejných forem a prostředků, které vedou k pasivitě žáka, k útlumu jeho kreativních schopností a k zevšednění. V naší práci jsme se tedy zaměřili na zjištění postojů dětí z vybraných škol, ke sportování, tělesné výchově, atletice a jednotlivým atletickým disciplínám. Dnešní moderní doba přináší spoustu nových sportů a to nejen těch adrenalinových, které jsou pro děti lákavější než atletika. A to i přesto, že se už i u nás zabydlely její nové formy v podobě Kid's athletics .

Cíle a úkoly práce, které jsme si vytyčili, byly splněny. Mrzí nás, že se nám nepodařilo z časových důvodů pokračovat v praktickém šetření i na ostatních školách a nebylo tak možné porovnat reakce dětí na překážkové dráhy i z pohledu ostatních škol, regionů atd. Také by bylo vhodné toto šetření znovu opakovat a zjistit, jestli alespoň některé děti změnily svůj postoj k atletice, to se nám ale z důvodu časového rozložení práce nepodařilo, neboť nastaly prázdniny. Na druhou stranu jsme velmi rádi, že se nám podařilo alespoň některým učitelům

dokázat, že atletika se dá pojmout i zábavnější formou, než na jakou jsou zvyklí a není k tomu ani zapotřebí zvláštní vybavení.

7. SOUPIS POUŽITÝCH BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJŮ

7.1. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

1. BLAHUŠ, P. *Teoretické základy testování ve sportu*. Praha: ČSTV, 1976. 134 s.
2. BUCHER, W. *1000 exercices et jeux sportifs par spécialité*. Paris: Vigot, 1989. 263 p. ISBN 2-7114-1048-X.
3. BUNC, V. 1998. Zdravotně orientovaná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, č. 4, s. 2 - 10.
4. BUREŠ, M. a kol. *Kruhový trénink v lehké atletice*. Praha: SPN, 1972. 169 s.
5. CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života: Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?* Praha: Lidové Noviny, 1996. 399 s. ISBN 80-7106-139-5.
6. ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 415 s. ISBN 80-7066-534-3.
7. DOSTÁL, E., VELEBIL, V. *Didaktika školní atletiky*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1992. 260 s. ISBN 80-7066-257-3.
8. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN-80-7033-760-5.
9. DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1998. 36 s. ISBN 80-7184-653-8.
10. DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. 190 s.
11. GRECMANOVÁ, H., HOLOUŠKOVÁ, D., URBANOVSKÁ, E., BŮŽEK, A. *Obecná pedagogika II*. Olomouc: Nakladatelství Hanex, 2002. 192 s. ISBN 80- 85783-24-X.
12. HAVLÍČKOVÁ, L. *Biologie dítěte, rané fáze lidské ontogeneze*. Praha: Karolinum, 1998. 93 s. ISBN 80-7184-644-9.
13. HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999. 278 s. ISBN 80-246-0030-7.
14. CHOUTKOVÁ, B. *Vybrané kapitoly ze školní atletiky: sportovní příprava mládeže*. Praha: SPN, 1984. 95 s.
15. CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Atletika pro 5. – 8. ročník ZŠ*. Praha: SPN, 1991. 112 s. ISBN 80-04-24901-9.

16. CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. Praha: SPN, 1989. 142 s.
17. JIRÁSEK, I. *Prožitek a možné světy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. 125 s. ISBN 80-244-0256-4.
18. KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáčíme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2003. 152 s. ISBN 80-7178-785-X.
19. KOVÁŘ, R., BLAHUŠ P. *Stručný úvod do metodologie*. Praha: Univerzita Karlova, 1973. 50 s.
20. KOVÁŘ, R., BLAHUŠ P. *Vybrané statistické metody v antropomotorice*. Praha: Univerzita Karlova, 1975. 121 s.
21. KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. (por.) a kol. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada, 1996. ISBN 80-247-0
22. LOŠKOVÁ, I., LOŠKA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. 208 s. ISBN 80-7178-205-X.
23. MACÁK, I., HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN, 1989. 220 s.
24. MAŇÁK, J., JANÍK, T. *Orientace české základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2005, s. 260-273. ISBN 80-210-3870-5.
25. MAREŠ, J., ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. 655s. ISBN 80-7178-463-X.
26. MAREŠ, J. *Styly učení žáků a studentů*. Praha: Portál, 1998. 238 s. ISBN 80-7178-246-7.
27. MAREŠ, J., SLAVÍK, J., SVATOŠ, T., ŠVEC, V. *Učitelovo pojetí výuky*. Brno: CDVU MU, 1996.
28. MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 1996. 144 s. ISBN 80-7178-085-5.
29. MŠMT ČR. Národní program rozvoje vzdělávání v České republice - *Bílá kniha*. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání - nakladatelství Tauris, 2001. ISBN 80-211-0372-8.
30. MURER, K., BUCHER, W. *1000 exercices et jeux d'athletisme*. Paris: Vigot, 1994. 235 p. ISBN 2-7114-0952-X.
31. NEUMAN, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2000. 157 s. ISBN 80-7178-730-2.
32. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000. 325 s. ISBN 80-7178-405-2.

33. NEUMAN, J. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 315 s. ISBN 80-7178-292-0.
34. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. 270 s. ISBN 80-7184-569-8.
35. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. 100 s. ISBN 80-247-0908-2.
36. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0.
37. POTMĚŠIL, J. Prožitek nebo výkon. Diskuse: O co vlastně v tělesné výchově jde? *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 63, 1997, č.1, s.6-8.
38. RÝDL, M. *Kapitoly z filozofie tělesné kultury*. Praha: Univerzita Karlova, 1993. 85 s. ISBN 80-7066-743-5.
39. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2003. 171 s. ISBN 80-7184-659-7..
40. SKALKOVÁ, J. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1983.
41. SOVÁK, M. *Biologické základy učení*. Praha: SPN, 1985.
42. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2003. 250 s. ISBN 80-246-0156-7.
43. VINDUŠKOVÁ, J.(ed.) aj. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.
44. VÚP PRAHA *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Infra, s.r.o., 2004. 118 s. ISBN 80-86666-24-7.
45. ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál, 2001. 208 s. ISBN-80-7178-544-X.

7.2. SOUPIS POUŽITÉ INTERNETOVÉ DATABÁZE

MŠMT ČR. Standard základního vzdělávání, cj. 20819/95-26, ze dne 22. 8. 1995

http://www.msmt.cz/Files/HTM/Standard_ZV.htm

MŠMT ČR. Kompletní pedagogická dokumentace vzdělávacího programu ZÁKLADNÍ ŠKOLA, cj. 16847/96-2, včetně všech změn a doplňků - aktualizace k 1. září 2005

http://www.msmt.cz/_DOMEK/default.asp?ARI=103328&CAI=2701

<http://www.isaacshapiro.de>

SHAPIRO, I. Awareness and Experience. In Meetings in truth [on line]. Sine loco: b.v., 10. ledna 2007; 14:00 SEČ [cit. 12. ledna 2007; 14:45:00]. Dostupné na World Wide Web:

http://www.isaacshapiro.de/librarypages/library_awareness.htm

VÚP Praha rámcově vzdělávací program, 2004

<http://www.humlak.cz/~hetes/zsvdomcich/down/rvp.doc>

8. PŘÍLOHOVÁ ČÁST

8.1. SEZNAM PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI

- Příloha 1: Nestandardizovaný dotazník pohybových aktivit u žáků vybraných ZŠ.
- Příloha 2: Nestandardizovaný dotazník postojů žáků vybrané ZŠ k absolvovaným překážkovým drahám s atletickým obsahem.
- Příloha 3: Graf 1: Týdenní dotace pohybových aktivit výběrového souboru - chlapci.
Graf 2: Představa žáků výběrového souboru o hodinové dotaci předmětu tělesná výchova během týdne - chlapci.
Graf 3: Preference výběrových volnočasových aktivit dětí - chlapci.
Graf 4: Preference sportovních aktivit u výběrového souboru - chlapci.
Graf 5: Preference atletických disciplín u výběrového souboru - chlapci.
Graf 6: Týdenní dotace pohybových aktivit výběrového souboru - dívky.
Graf 7: Představa žáků výběrového souboru o hodinové dotaci předmětu tělesná výchova během týdne - dívky.
Graf 8: Preference výběrových volnočasových aktivit dětí - dívky.
Graf 9: Preference sportovních aktivit u výběrového souboru - dívky.
Graf 10: Preference atletických disciplín u výběrového souboru - dívky.
- Obrázek 1: Základní škola Kunžak.







Příloha 1

Nestandardizovaný dotazník pro vybrané respondenty

DOTAZNÍK (4. – 9.třída)						
Chlapec / Děvče				Věk		
Třída						
a) Během týdne sportuji (pohybová aktivita min. 20 min.)						
Každý den	6×	5×	4×	3×	2×	1×
V týdnu						Vůbec
2. Tělesná výchova by na naší škole měla být						
Každý den	4×		3×	2×	1×	Vůbec
V týdnu						
3. Rozhodni se:						
Sportování		Počítače		Sledování Televize,DVD		
4. Rozhodni se:						
Plavání	Fotbal	Lyžování	Atletika	Florbal	Softbal	
5. Rozhodni se:						
Sprinty	Skok daleký	Skok vysoký	Hod míčkem	Vrh koulí		
Překážkový běh			Vytrvalostní běh			
6. Napiš jméno českého sportovce, kterého znáš						
.....						
7. Napiš jméno světového sportovce, kterého znáš						
.....						

Příloha 2

Dotazník postojů k absolvovaným překážkovým drahám s atletickým obsahem

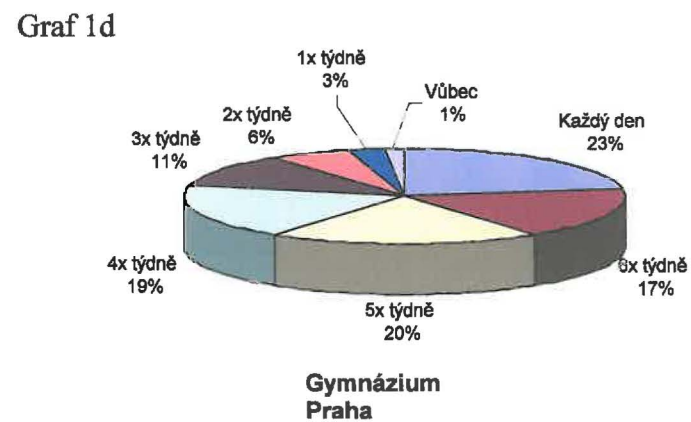
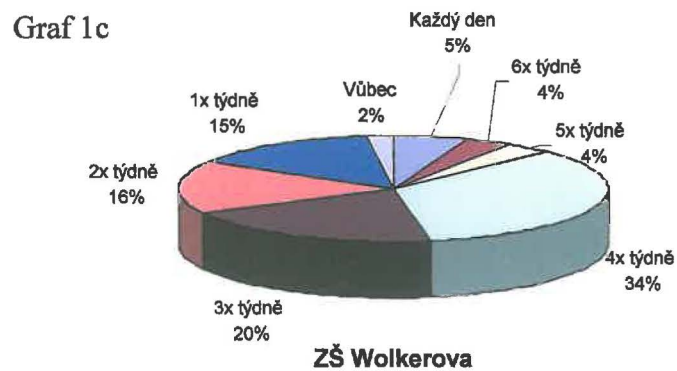
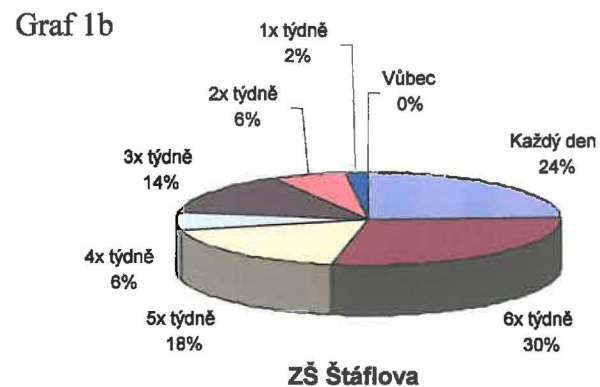
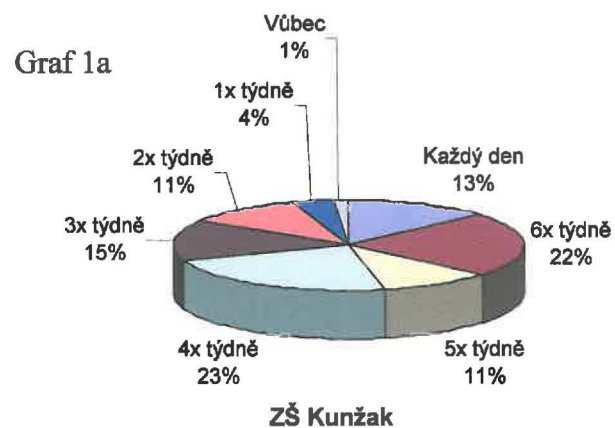
Třída		
Chlapec		Dívka
Jak se ti líbila pohybová činnost?		
		
Jak pro tebe byla činnost fyzicky obtížná ?		
		
Sportuješ ve volném čase?		
ANO		NE
Jaké sporty provozuješ?		
Atletika Cyklistika Aerobic	Fotbal Kolečkové brusle Karate	Ostatní míčové hry Stolní tenis Florbal
Jiné		

Příloha 3

Graf 1 : Týdenní dotace pohybových aktivit výběrového souboru

CHLAPCI

1. Během týdne sportuji (pohyb.aktivita min.20min.)

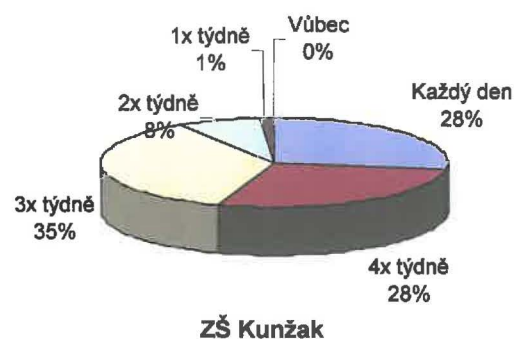


Graf 2: Představa žáků výběrového souboru o hodinové dotaci předmětu tělesná výchova během týdne

CHLAPCI

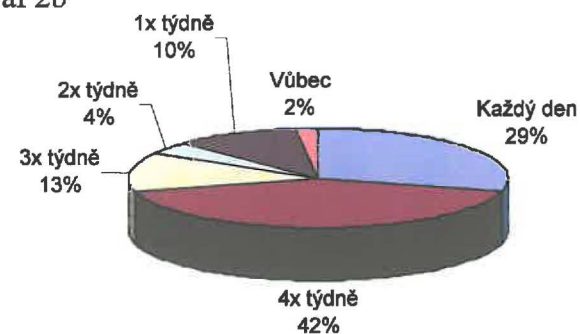
2. Tělesná výchova by na naší škole měla být

Graf 2a



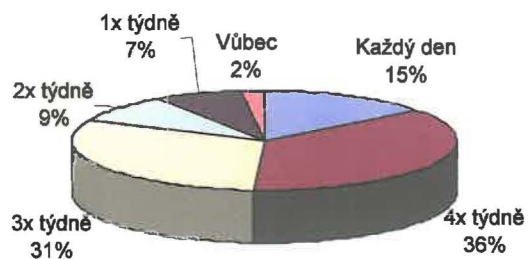
ZŠ Kunžak

Graf 2b



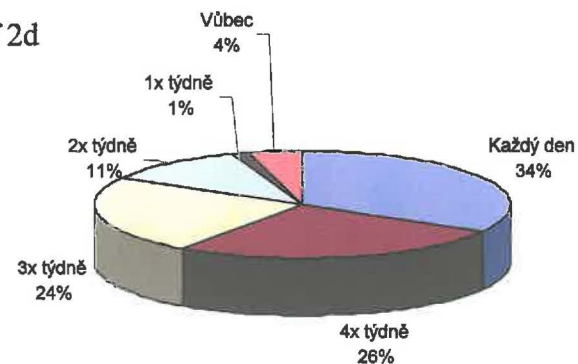
ZŠ Štáflova

Graf 2c



ZŠ Wolkerova

Graf 2d



**Gymnázium
Praha**

Graf 3: Preference výběrových volnočasových aktivit dětí

CHLAPCI

3. Rozhodni se mezi aktivitami

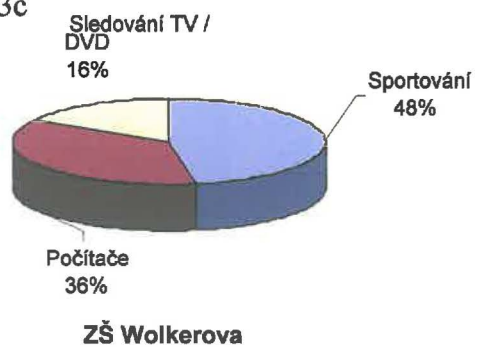
Graf 3a



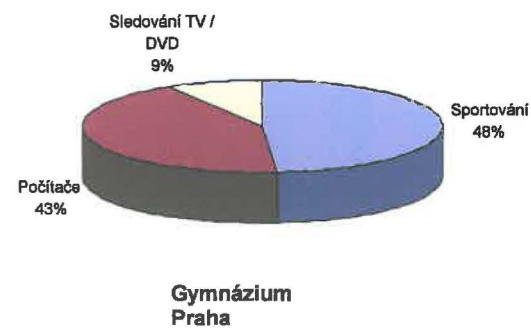
Graf 3b



Graf 3c



Graf 3d



Graf 4: Preference sportovních aktivit u výběrového souboru

4. Rozhodni se mezi aktivitami

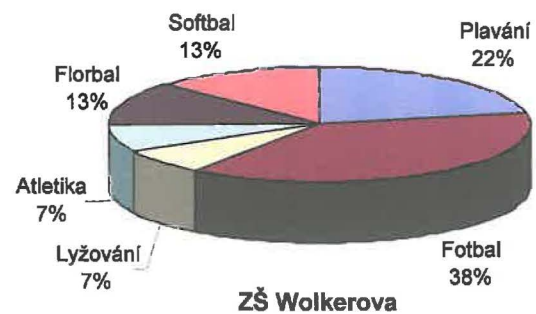
Graf 5a



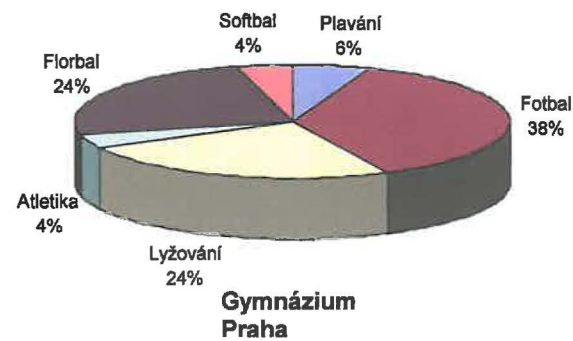
Graf 5b



Graf 5c



Graf 4d

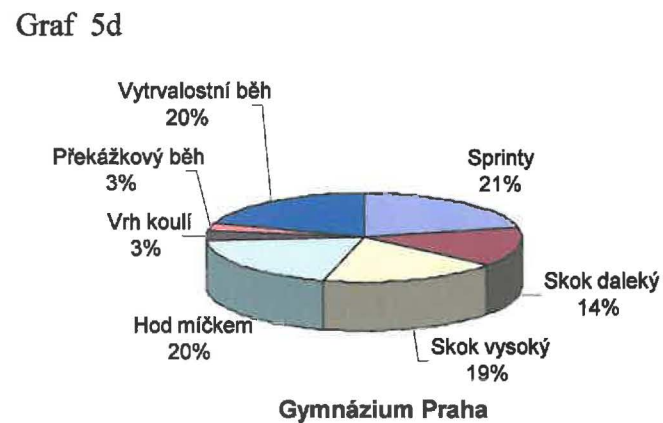
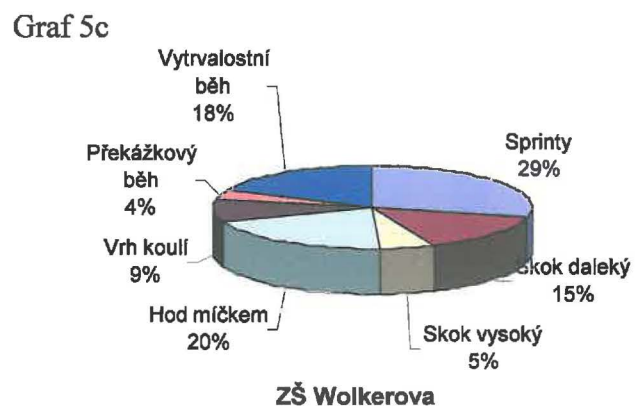
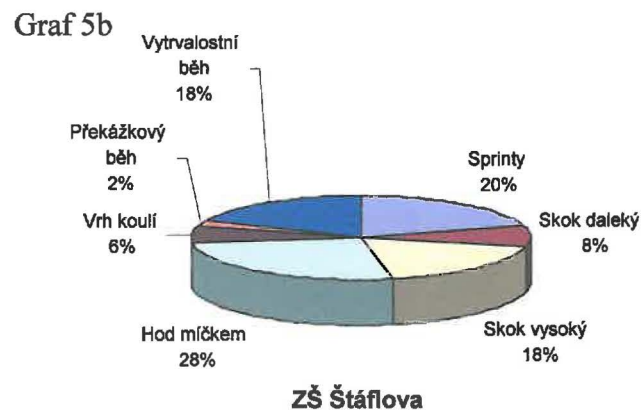
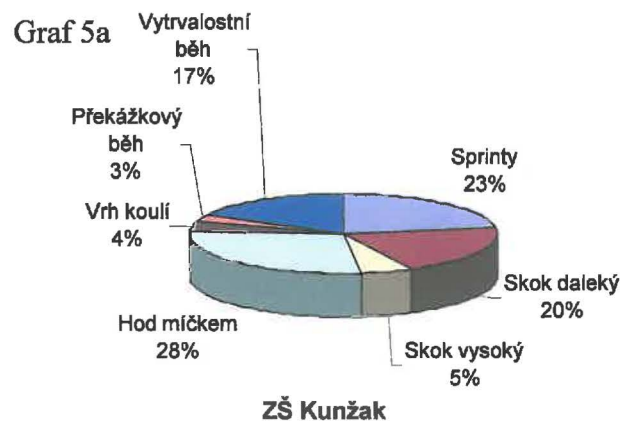


CHLAPCI

Graf 5: Preference atletických disciplín u výběrového souboru

5. Rozhodni se mezi disciplinami

CHLAPCI

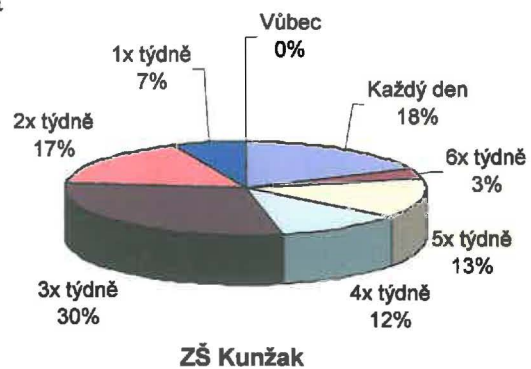


Graf 6: Týdenní dotace pohybových aktivit výběrového souboru

DÍVKY

1. Během týdne sportuji (pohyb.aktivita min.20min.)

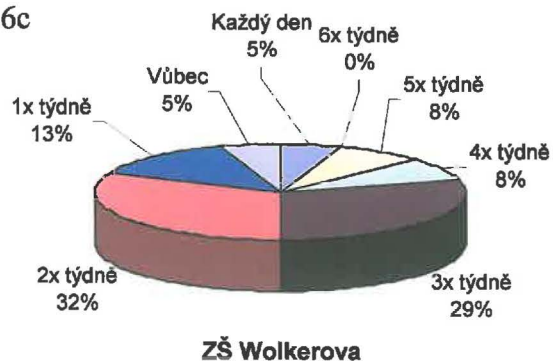
Graf 6a



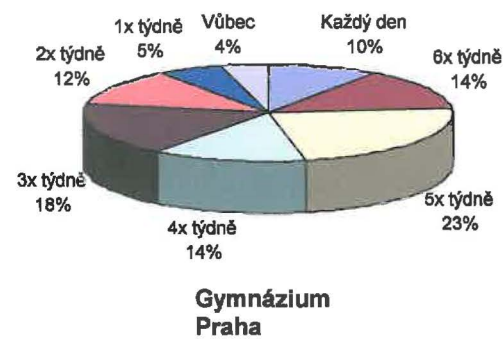
Graf 6b



Graf 6c



Graf 6d

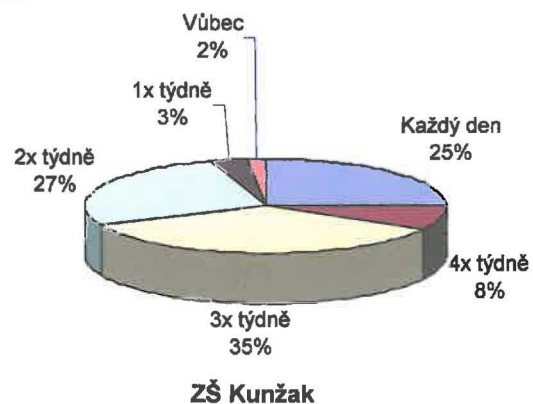


Graf 7: Představa žáků výběrového souboru o hodinové dotaci předmětu tělesná výchova během týdne

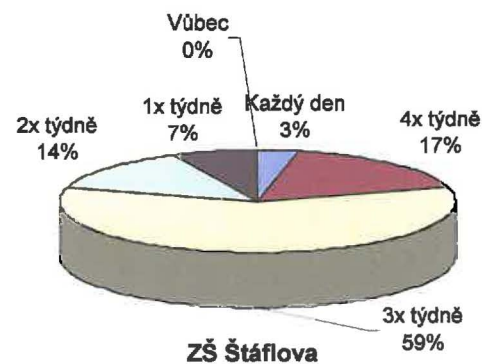
DÍVKY

2. Tělesná výchova by na naší škole měla být

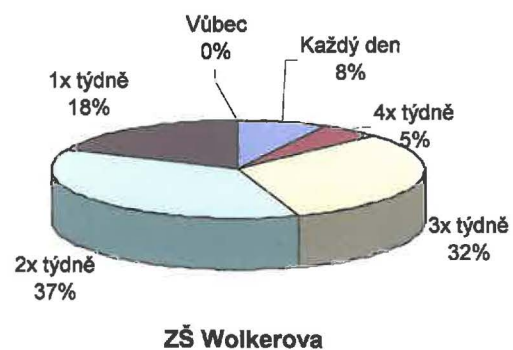
Graf 7a



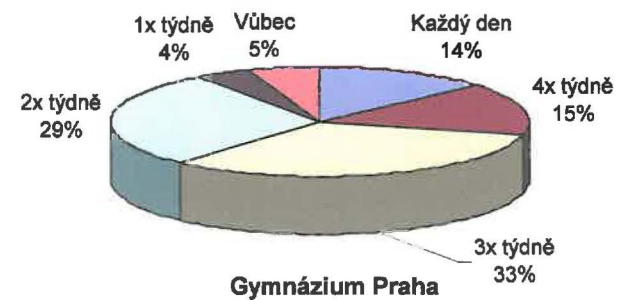
Graf 7b



Graf 7c



Graf 7d



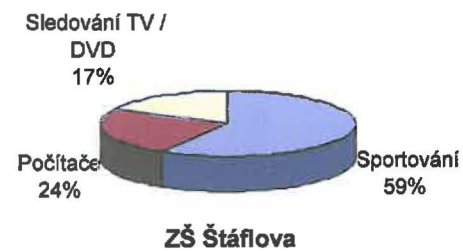
Graf 8: Preference výběrových volnočasových aktivit dětí **DÍVKY**

3. Rozhodni se mezi aktivitami

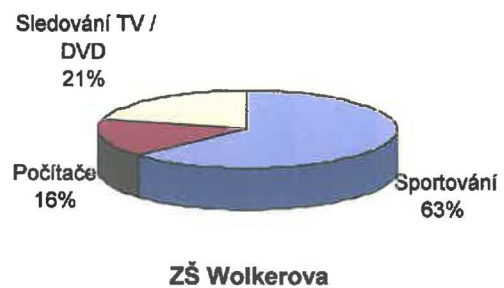
Graf 8a



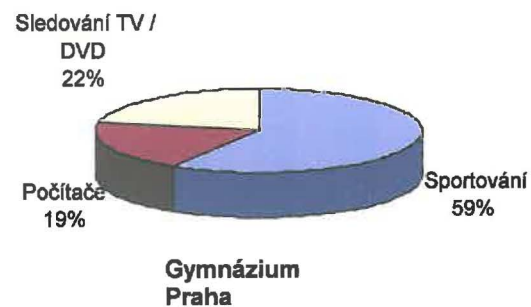
Graf 8b



Graf 8c



Graf 8d



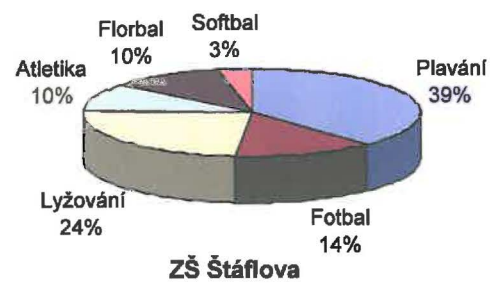
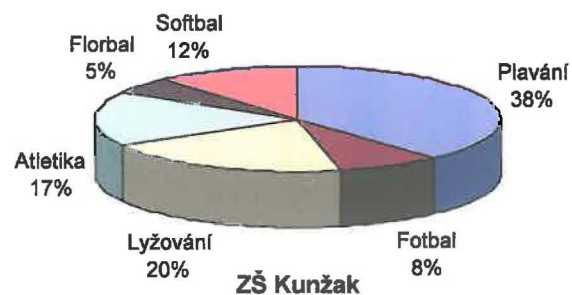
Graf 9: Preference sportovních aktivit u výběrového souboru

4. Rozhodni se mezi aktivitami

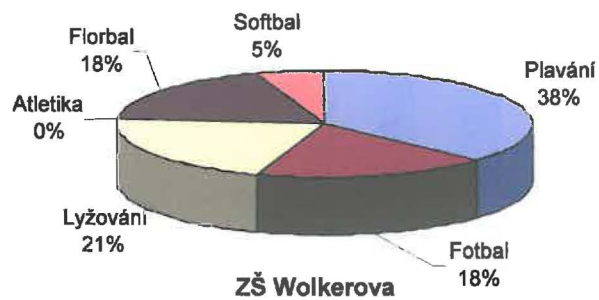
DÍVKY

Graf 9b

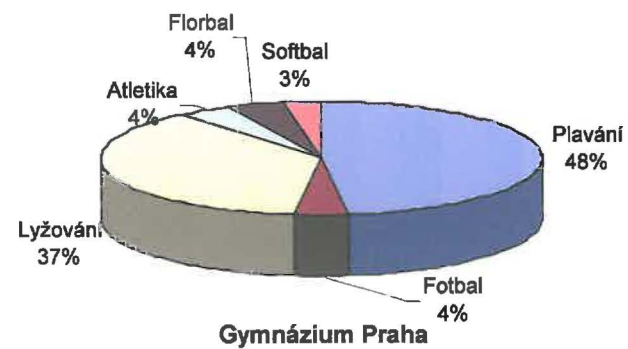
Graf 9a



Graf 9c



Graf 9d



Graf 10: Preference atletických disciplín u výběrového souboru

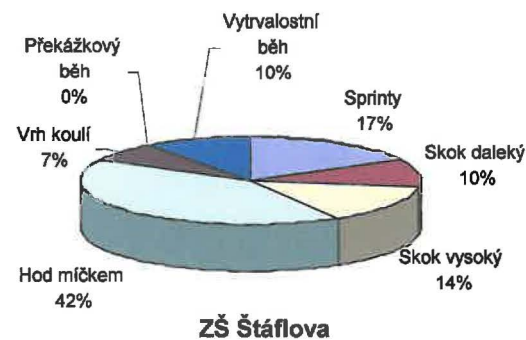
DÍVKY

5. Rozhodni se mezi disciplínami

Graf 10a



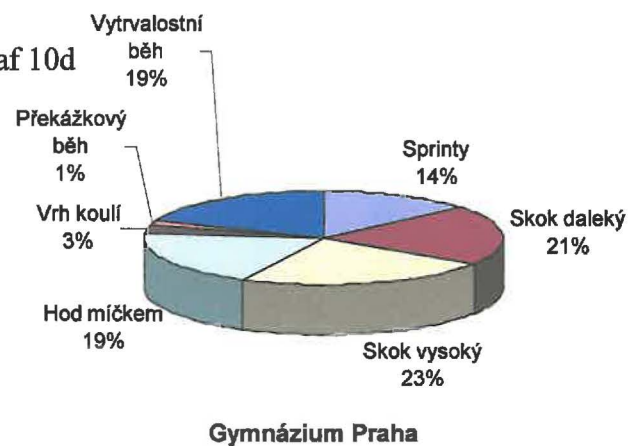
Graf 10b



Graf 10c



Graf 10d



Obrázek 1 Základní škola Kunžak

